

dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych 1-7.07.2024

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - chleb pszenny - masło extra - twaróg - wędlina - mix sałat - herbata czarna <p>A :1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - chleb pszenny - masło extra - pasta jajeczna - ser żółty - rukola - herbata czarna <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - chleb pszenny - masło extra - ryba po grecku - wędlina - mix sałat - herbata czarna <p>A: 1,3,4,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - chleb pszenny - owsianka na mleku - masło extra - sałatka jarzynowa - ser topiony - ogórek świeży <p>A: 1,3,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - chleb pszenny - masło extra - twaróg w kawałku - dżem - herbata czarna <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - chleb pszenny - masło extra - wędlina - rukola - herbata czarna <p>A : 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - owsianka na mleku - chałka z dżemem - herbata czarna <p>A : 1,3,7</p>
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
<ul style="list-style-type: none"> - zupa kalafiorowa - potrawka z ryżem, kurczakiem i warzywami - kompot <p>A: 1,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ogórkowa z ryżem - pałeczka z kurczaka - ziemniaki gotowane - kapusta czerwona - kompot <p>A : 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa brukselkowa - makaron pełnoziarnisty z kapustą kiszoną i pieczarkami - kompot <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa koperkowa - pulpet wieprzowy - kasza jęczmienna - buraczki tarte - kompot <p>A: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa brokułowa - ryba pieczona - ryż biały - marchew - kompot <p>A: 1,3,4,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> -zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym - pierogi ruskie <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem - kluski śląskie - mięso pieczone wieprzowe w sosie - surówka z białej kapusty - kompot <p>A: 1, 3, 7</p>
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
<ul style="list-style-type: none"> Wafle ryżowe <p>A:</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ciastka maślane <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ciastka francuskie na słodko <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gofry z dżemem <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> jogurt <p>A : 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> budyń <p>A : 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> Galaretka na słodko <p>A :</p>

Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- Chleb pszenny - masło extra - sałatka jarzynowa - herbata czarna A: 1,3,7,9	- chleb pszenny - masło extra - wędlina - ogórek świeży - rukola - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny - masło extra - parówki drobiowe - pomidor - herbata czarna A: 1,7	-chleb pszenny - masło extra - wędlina - pomidor - rukola - herbata czarna A : 1,7	- Chleb pszenny - masło extra - ser żółty - mix sałat - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny - masło extra - jajka na twardo - sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7	- Chleb pszenny - masło extra - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami - ogórek kiszony - herbata czarna A : 1,7,9
K : 2089,0 B : 105 T : 53 WP : 287,5 F : 18,2 WW : 42,1 Bł : 21 S : 1864	K : 2130,8 B : 110 T : 62 WP : 274,2 F : 19,1 WW : 46,0 Bł : 18 S : 1955	K : 2189,6 B : 93 T : 68 WP : 292,4 F : 18,7 WW : 44,8 Bł : 18 S : 1977	K : 2271,2 B : 114 T : 70 WP : 287,8 F : 17,3 WW : 45,1 Bł : 17 S : 1881	K : 2097,8 B : 94 T : 61 WP : 282,2 F : 16,3 WW : 43,1 Bł : 22 S : 1930	K : 2127,4 B : 96 T : 61 WP : 287,1 F : 16,4 WW : 46,2 Bł : 23 S : 1897	K : 2248,8 B : 96 T : 72 WP : 292,7 F : 17,5 WW : 46,7 Bł : 23 S : 1904

Legenda :

Kcal – kalorie

B – białko (g)

T – tłuszcz ogółem (g)

WP – węglowodany przyswajalne (g)

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g)

Bł – błonnik (g)

S – sód (mg)