

DIETA ŁATWOSTRAWNA 24-30.06.2024

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny - masło extra - wędlina - rukola - herbata czarna <p>A :1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny - masło extra - sałatka jarzynowa - sałata masłowa - herbata czarna <p>A: 1,3,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny - masło extra - jajecznicza na wodzie - sałata masłowa - herbata czarna <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny - masło extra - owsianka na mleku - twaróg w kawałku - mix sałat - herbata czarna <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny - masło extra - dżem - herbata czarna <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 : 1,7</p>
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
<ul style="list-style-type: none"> - zupa ziemniaczana - ziemniaki gotowane - kotlety mielone pieczone - marchew gotowana - kompot <p>A: 1,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krupnik - pierogi z mięsem - kompot <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z makaronem - pampuchy z musem owocowym - kompot <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa dyniowa - schab w sosie - kasza jęczmienna - ogórek kiszony bez skórki - kompot <p>A: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa grysikowa - wątróbka drobiowa gotowana w sosie - ziemniaki gotowane - marchew tarta - kompot <p>A: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa barszcz czerwony - pierogi ruskie - kompot <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem - kluski śląskie - mięso pieczone wieprzowe w sosie - buraczki tarte - kompot <p>A: 1, 3, 7</p>
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
<ul style="list-style-type: none"> Ciasto marchewkowe <p>A: 1,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Kanapka z wędliną i serem <p>A : 1,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Jogurt <p>A : 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> biszkopty <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ciastka maślane z marmoladą <p>A : 1,3,7</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
<ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny - masło extra - ryba po grecku z warzywami - herbata czarna <p>A: 1,4,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny - masło extra - twarożek - mix sałat - herbata czarna <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny - masło extra - wędlina - rukola - herbata czarna <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny - masło extra - ryba w galarecie - herbata czarna <p>A : 1,4,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny - masło extra - sałatka jarzynowa - herbata czarna <p>A: 1,3,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny - masło extra - sałatka z makaronu ryżowego, szynką i ogórkiem - herbata czarna <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny - masło extra - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami - herbata czarna <p>A : 1,7,9</p>

Kcal : 2130 B : 111 T : 58 WP : 275,0 NKT : 16,1 Bł : 32 S : 1903	Kcal : 2130,6 B : 98 T : 61 WP : 280,4 NKT : 17,2 Bł : 34 S : 1946	Kcal : 2074,8 B : 88 T : 57 WP : 296,7 NKT : 17,2 Bł : 32 S : 1952	Kcal : 2152,2 B : 112 T : 55 WP : 285,8 NKT : 16,4 Bł : 33 S : 1948	Kcal : 2115,6 B : 102 T : 54 WP : 288,4 NKT : 16,1 Bł : 34 S : 1964	Kcal : 2208,6 B : 102 T : 67 WP : 283,4 NKT : 17,7 Bł : 32 S : 1974	Kcal : 2266 B : 96 T : 72 WP : 292,7 NKT : 17,5 Bł : 32 S : 1968

Legenda :

Kcal – kalorie

B – białko (g)

T – tłuszcz ogółem (g)

WP – węglowodany przyswajalne (g)

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g)

Bł – błonnik (g)

S – sól (mg)