

DIETA łatwostrawna 17-23.06.2024

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 - twaróg w kawałku - mix sałat - herbata czarna A :1,7	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny - masło extra - jajecznica na wodzie - sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny - masło extra - owsianka na mleku - galaretka drobiowa - sałata masłowa - herbata czarna A: 1,7	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny - masło extra - wędlina - rukola - herbata czarna A: 1,7	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny - masło extra - twaróżek - pomidor bez skórki - herbata czarna A: 1,7	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny - masło extra - wędlina - rukola - herbata czarna A : 1,7	<ul style="list-style-type: none"> - owsianka na mleku - chałka z dżemem - herbata czarna A : 1,3,7
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
<ul style="list-style-type: none"> - zupa koperkowa - pałeczka z kurczaka - ziemniaki gotowane - marchew tarta - kompot A:	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krupnik - makaron z musem jabłkowym - kompot A : 1,3,7	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ziemniaczana - pieczony schab w sosie - kluski śląskie - brokuł gotowany - kompot A : 1,3	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krem pomidorowa - pulpet wieprzowy w sosie - kasza jęczmienna - ogórek kiszony bez skórki - kompot A: 1,7	<ul style="list-style-type: none"> - zupa brokułowa - pieczona ryba w sosie koperkowym - ryż - marchew gotowana - kompot A: 1,3,4,7	<ul style="list-style-type: none"> - zupa jarzynowa - pierogi ruskie - kompot A : 1,3,7	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem - kluski śląskie - mięso pieczone wieprzowe w sosie - surówka z czerwonej kapusty - kompot A: 1, 3, 7
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
biszkopty A: 1,7	Gofry z dżemem A : 1,3,7	banan A :	Jogurt owocowy A : 7	Ciastka owsiane A : 1,3,7	budyń A : 7	Galaretka na słodko A :
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
<ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny - masło extra - wędlina - rukola - herbata czarna A: 1,7	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny - masło extra - sałatka jarzynowa - herbata czarna A: 1,3,7,9	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny - masło extra - twaróżek - mix sałat - herbata czarna A: 1,7	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny - masło extra - parówki drobiowe - pomidor bez skórki - herbata czarna A : 1,7	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny - masło extra - dżem - herbata czarna A: 1,7	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny - masło extra - wędlina - ogórek kiszony bez skórki - herbata czarna A: 1,3,7	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny - masło extra - paszтет z mięsa mieszanego z warzywami - herbata czarna A : 1,7,9
Kcal : 2068,4	Kcal : 2102,4	Kcal : 2129,6	Kcal : 2054,8	Kcal :2076,4	Kcal : 2042,8	Kcal : 2266

B : 100 T : 52 WP : 283,1 NKT : 16,2 Bł : 34 S : 1933	B : 87 T : 56 WP : 294,6 NKT : 16,7 Bł : 36 S : 1946	B : 112 T : 52 WP : 287,9 NKT : 16,2 Bł : 31 S : 1945	B : 104 T : 52 WP : 276,7 NKT : 15,3 Bł : 32 S : 1943	B : 102 T : 50 WP : 288,6 NKT : 16,0 Bł : 32 S : 1931	B : 91 T : 54 WP : 281,7 NKT : 15,5 Bł : 33 S : 1938	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)