

dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych 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 - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - wędlina - ser żółty - rukola - pomidor koktajlowy - herbata czarna <p>A :1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - sałatka jarzynowa - wędlina - mix sałat - herbata czarna <p>A: 1,3,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - pasta jajeczna - ser topiony - ogórek świeży - herbata czarna <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - owsianka na mleku - twaróg w kawałku - wędlina - mix sałat - herbata czarna <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - jajko na twardo - ser żółty - pomidor - herbata czarna <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - wędlina - rukola - herbata czarna <p>A : 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chałka z dżemem - masło extra - owsianka na mleku - herbata czarna <p>A : 1,7</p>
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
<ul style="list-style-type: none"> - zupa pieczarkowa - ziemniaki gotowane - kotlety mielone pieczone - surówka z białej kapusty - 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 pełnoziarnistym - ziemniaki z warzywami w sosie - kompot <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa dyniowa - schab w sosie - kasza jęczmienna - surówka z kapusty kiszonej - kompot <p>A: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa grochowa - wątróbka drobiowa gotowana - kasza gryczana - 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 - surówka z czerwonej kapusty - 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"> Wafle ryżowe <p>A :</p>	<ul style="list-style-type: none"> jabłko <p>A :</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 mieszany z płatkami owsianymi 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami

- masło extra - ryba po grecku z warzywami - herbata czarna A: 1,4,7	- masło extra - twarożek - rzodkiewka tarta - herbata czarna A: 1,7	- masło extra - wędlina - rukola - ogórek świeży - herbata czarna A: 1,7	- masło extra - ryba w galarecie - herbata czarna A : 1,4,7	owsianymi - masło extra - sałatka jarzynowa - herbata czarna A: 1,3,7,9	owsianymi - masło extra - sałatka z makaronu ryżowego, szynką i ogórkiem - herbata czarna A: 1,3,7	owsianymi - masło extra - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami - herbata czarna A : 1,7,9
Kcal : 2213,2 B : 117 T : 62 WP : 280,3 NKT : 16,5 Bł : 33 S : 1911	Kcal : 2183,6 B : 106 T : 62 WP : 283,4 NKT : 17,2 Bł : 34 S : 1941	Kcal : 2200,6 B : 92 T : 65 WP : 295,9 NKT : 17,7 Bł : 32 S : 1983	Kcal : 2134,4 B : 113 T : 54 WP : 282,6 NKT : 16,2 Bł : 33 S : 1952	Kcal : 2059,2 B : 105 T : 50 WP : 280,3 NKT : 15,4 Bł : 34 S : 1969	Kcal : 2237,2 B : 103 T : 68 WP : 286,8 NKT : 17,9 Bł : 33 S : 1981	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 – sód (mg)