

DIETA PODSTAWOWA 24-30.06.2024

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna - 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"> - bułka pszenna - 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"> - bułka pszenna - 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"> - bułka pszenna - 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"> - bułka pszenna - 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"> - bułka pszenna - chleb mieszany z płatkami owsianymi - 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 pieczarkowa - ziemniaki gotowane - mięso mielone - 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 - pampuchy z musem owocowym - kompot <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa dyniowa - roladka wieprzowa - kasza jęczmienna - surówka z kapusty kiszonej - kompot <p>A: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa grochowa/DM - zupa grysikowa - wątróbka drobiowa zasmażana z cebulą - kasza gryczana - marchew tarta - kompot <p>A: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> -zupa barszcz czerwony - racuchy z jabłkiem - 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
<p>Ciasto marchewkowe</p> <p>A: 1,3</p>	<p>Kanapka z wędliną i serem</p> <p>A : 1,3</p>	<p>Jogurt</p> <p>A : 7</p>	<p>biszkopty</p> <p>A : 1,3,7</p>	<p>Ciastka maślane z marmoladą</p> <p>A : 1,3,7</p>	<p>budyń</p> <p>A : 7</p>	<p>Galaretka na słodko</p> <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 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny - masło extra - twarożek - rzodkiewka tarta - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny - masło extra - wędlina - rukola - ogórek świeży - herbata czarna 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny - masło extra - sałatka z makaronu ryżowego, szynką i ogórkiem 	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny - masło extra - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami - herbata czarna

A: 1,4,7	A: 1,7	A: 1,7		A: 1,3,7,9	- herbata czarna A: 1,3,7	A: 1,7,9
Kcal : 2171,4 B : 114 T : 61 WP : 275,6 NKT : 16,8 Bł : 32 S : 1910	Kcal : 2177,4 B : 103 T : 63 WP : 282,6 NKT : 17,2 Bł : 34 S : 1946	Kcal : 2184,8 B : 92 T : 62 WP : 298,7 NKT : 18,5 Bł : 32 S : 1987	Kcal : 2262,2 B : 118 T : 63 WP : 289,4 NKT : 17,8 Bł : 33 S : 1974	Kcal : 2171,4 B : 110 T : 59 WP : 283,1 NKT : 16,5 Bł : 34 S : 1984	Kcal : 2217,2 B : 98 T : 64 WP : 296,3 NKT : 17,5 Bł : 32 S : 1958	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)