

DIETA PODSTAWOWA 17-23.06.2024

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 - twaróg w kawałku - mix sałat - herbata czarna <p>A :1,7</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 - owsianka na mleku - masło extra - galaretka drobiowa - ser żółty - pomidor - herbata czarna <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - pasta śledziowa - wędlina - rukola - pomidor - koktajlowy - herbata czarna <p>A: 1,4,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - twarożek ze szczypiorkiem - ser topiony - trójkąt - herbata czarna <p>A: 1,7</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 : 1,3,7</p>
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
<ul style="list-style-type: none"> - zupa koperkowa - pałeczka z kurczaka - ziemniaki gotowane - kapusta biała - kompot <p>A:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krupnik - łazanki z kapustą, pieczarkami i kielbasą - kompot <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa brukselkowa - smażony schab w panierce - kluski śląskie - buraczki tarte - kompot <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krem pomidorowa - pulpet wieprzowy w sosie - kasza jęczmienna - surówka z kapusty kiszzonej - kompot <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa brokułowa - smażona ryba w panierce w sosie koperkowym - ryż - marchew gotowana - kompot <p>A: 1,3,4,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa jarzynowa - naleśniki z dżemem - 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"> biszkopty <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gofry z dżemem <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ciastka z ciasta francuskiego na słodko <p>A : 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> Jogurt owocowy <p>A : 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ciastka owsiane <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 - wędlina - rukola - ogórek zielony 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny - masło extra - sałatka jarzynowa - 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 - parówki drobiowe - pomidor - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny - masło extra - ser żółty - mix sałat - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny - masło extra - jajka na twardo - sałata masłowa - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny - masło extra - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami

- herbata czarna A: 1,7	A: 1,3,7,9	A: 1,7	A : 1,7	A: 1,7	A: 1,3,7	- herbata czarna A : 1,7,9
Kcal : 2092 B : 101 T : 54 WP : 283,5 NKT : 16,4 Bł : 34 S : 1938	Kcal : 2169,4 B : 95 T : 61 WP : 292,6 NKT : 17,8 Bł : 35 S : 1975	Kcal : 2203 B : 117 T : 57 WP : 289,5 NKT: 16,9 Bł : 32 S : 1976	Kcal : 2169,2 B : 115 T : 58 WP : 280,3 NKT : 16,4 Bł : 33 S : 1970	Kcal : 2151,6 B : 118 T : 56 WP : 277,9 NKT : 17,6 Bł : 32 S : 1954	Kcal : 2086 B : 94 T : 56 WP : 284,5 NKT : 17,1 Bł : 34 S : 1954	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)