

**DIETA ŁATWOSTRAWNA 30.09.202r.-06.10.2024r.**

<b>Poniedziałek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Środa</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Piątek</b>	<b>Sobota</b>	<b>niedziela</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>śniadanie</b>
-chleb pszenny 60g - masło 20g - wędlina 80g - rukola - herbata czarna  A :1,7	-chleb pszenny 60g - masło 20g - twarożek 150g - pomidor bez skórki - herbata czarna  A: 1,7	-chleb pszenny 60g - owsianka na mleku 150ml - masło 20g - wędlina - mix sałat - herbata czarna  A: 1,3,7	-chleb pszenny 60g - masło 20g - galaretką drobiowa 120g - sałata masłowa  A: 1,7	-chleb pszenny 60g - masło 20g - twarożek 150g - mix sałat - herbata czarna  A: 1,7	-chleb pszenny 60g - masło 20g - wędlina 80g - rukola - herbata czarna  A : 1,7	- owsianka na mleku 150 ml - chałka drożdżowa z kruszonką 70g - dżem 50g - herbata czarna  A : 1,3,7
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>obiad</b>
- zupa jarzynowa 450ml - pieczona pierś z kurczaka 120g - ziemniaki gotowane 450g - buraczki zasmażane 30g - kompot  A: 1,7,9	- zupa krem z białych warzyw 450ml - pierogi z mięsem 320g - kompot  A : 1,3,7,9	- zupa ziemniaczana 450ml - spaghetti z mięsem mielonym 450g - kompot  A : 1,3,7	- zupa grysikowa 450ml - mięso wieprzowe w sosie 120g - kasza jęczmienna 100g - marchewka gotowana 30g - kompot  A: 1,7	- zupa krem z dyni 450ml - ryż z cynamonem i jabłkiem - kompot  A: 1,3,7	-zupa barszcz czerwony 450ml - wątróbka drobiowa w sosie gotowana 150g - ziemniaki gotowane 450g - ogórek kiszony bez skórki - kompot  A : 7	- rosół z makaronem 450ml - kluski śląskie 120g - mięso pieczone wieprzowe w sosie 100g -buraczki zasmażane 30g - kompot  A: 1, 3, 7
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>podwieczorek</b>
jabłko  A:	Ciastka maślane z marmoladą  A : 1,3,7	Jogurt owocowy  A : 7	Ciastka owsiane  A : 1,3,7	herbatniki  A : 1,3,7	budyń  A : 7	Galaretką na słodko  A :

Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb pszenny 90g - masło 20g - wędlina 80g - rukola - herbata czarna  A: 1,7	- Chleb pszenny 60g - masło 20g - sałatka jarzynowa 120g - herbata czarna  A: 1,3,7,9	- Chleb pszenny 60g - masło 20g - dżem 70g - herbata czarna  A: 1,7	-chleb pszenny 60g - masło 20g - wędlina 80g - pomidor bez skórki - rukola - herbata czarna  A : 1,7	- Chleb pszenny 60g - masło 20g - ryba po grecku z warzywami 70g - herbata czarna  A: 1,4,7,9	- Chleb pszenny 60g - masło 20g - parówki drobiowe 100g - pomidor bez skórki - herbata czarna  A: 1,7	- Chleb pszenny 60g - masło extra 20g - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g - herbata czarna  A : 1,7,9
K : 2025 B : 98g T : 98g WP : 202g NKT : 16,3 B : 35 S : 1914	K : 2003 B : 91g T : 85g WP : 218g NKT : 16,7 B : 32 S : 1931	K : 2003 B : 84g T : 79g WP : 239g NKT : 17,2 B : 31 S : 1918	K : 2095 B : 83g T : 72g WP : 291g NKT : 16,8 B : 33 S : 1957	K : 2008 B : 64g T : 83g WP : 264g NKT : 16,4 B : 31 S : 1934	K : 2007 B : 68g T : 95g WP : 223g NKT : 16,4 B : 32 S : 1953	Kcal : 2185 B : 84 g T : 94 g WP : 252 g NKT : 17,5 Bł : 32 S : 1968

Legenda :

Kcal – kilokalorie

B – białko (g)

T – tłuszcz ogółem (g)

WP – węglowodany przyswajalne (g)

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g)

Bł – błonnik (g)

S – sód (mg)