

## DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH 16.09.2024r. - 22.09.2024r.

| Poniedziałek  | Wtorek   | Środa   | Czwartek  | Piątek   | Sobota   | niedziela   |
|---|--|---|---|--|--|---|
| Śniadanie   | Śniadanie  | Śniadanie   | Śniadanie   | Śniadanie  | Śniadanie  | śniadanie   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny 30g</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g</li> <li>- masło extra 20g</li> <li>- wędlina 60g</li> <li>- ser żółty 40g</li> <li>- rukola 5g</li> <li>- ogórek świeży 20g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny 30g</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g</li> <li>- masło extra 20g</li> <li>- wędlina 60g</li> <li>- twarożek z ogórkiem tartym 150g</li> <li>- mix sałat</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny 30g</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g</li> <li>- masło extra 20g</li> <li>- pasta jajeczna 80g</li> <li>- ser topiony 40g</li> <li>- ogórek świeży 20g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny 30g</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g</li> <li>- masło extra 20g</li> <li>- owsianka na mleku 100ml</li> <li>- twarożek 100g</li> <li>- wędlina 60g</li> <li>- mix sałat</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny 30g</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g</li> <li>- masło extra 20g</li> <li>- jajko na twardo</li> <li>- ser żółty 40g</li> <li>- pomidor 20g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny 30g</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g</li> <li>- masło extra 20g</li> <li>- wędlina 90g</li> <li>- rukola</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- owsianka na mleku 150ml</li> <li>- chałka drożdżowa z kruszonką 70g</li> <li>- dżem 50g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul>   |
| A :1,7  | A: 1,3,7   | A: 1,3,7  | A: 1,7  | A: 1,3,7   | A : 1,7  | A : 1,3,7   |
| Obiad   | Obiad  | Obiad   | Obiad   | Obiad  | Obiad  | obiad   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa ryżowa 450ml</li> <li>- ziemniaki gotowane 450g</li> <li>- kotlet mielony w sosie 120g</li> <li>- kapusta biała na ciepło 30g</li> <li>- kompot</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa pieczarkowa 450ml</li> <li>- pierogi z mięsem 320g</li> <li>- kompot</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 450ml</li> <li>- ziemniaki z warzywami w sosie 500g</li> <li>- kompot</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa dyniowa 450ml</li> <li>- schab w sosie 120g</li> <li>- kasza jęczmienna 100g</li> <li>- zasmażana kapusta kiszona 30g</li> <li>- kompot</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa grochowa 450ml</li> <li>- wątróbka drobiowa gotowana 150g</li> <li>- kasza gryczana 100g</li> <li>- marchew gotowana 30g</li> <li>- kompot</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>-zupa barszcz czerwony 450ml</li> <li>- ryż z cynamonem i jabłkiem 400g</li> <li>- kompot</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z makaronem 450ml</li> <li>- kluski śląskie 120g</li> <li>- mięso pieczone wieprzowe w sosie 100g</li> <li>- zasmażana czerwona kapusta 30g</li> <li>- kompot</li> </ul> |
| A: 1,3  | A : 1,3,7  | A : 1,3,7   | A: 1  | A: 1   | A : 1,3,7  | A: 1, 3, 7  |

| Podwieczorek   | Podwieczorek   | Podwieczorek  | Podwieczorek  | Podwieczorek   | Podwieczorek  | podwieczorek   |
|--|--|---|---|--|---|--|
| Gofr z dżemem<br>A: 1,3  | jabłko   | Jogurt<br>A : 7   | Wafle ryżowe<br>A :   | jabłko<br>A :  | budyń<br>A : 7  | Galaretka na słodko<br>A :   |
| <b>Kolacja</b>   | <b>Kolacja</b>   | <b>Kolacja</b>  | <b>Kolacja</b>  | <b>Kolacja</b>   | <b>Kolacja</b>  | <b>kolacja</b>   |
| - chleb pszenny 60g<br>- masło extra 20g<br>- ryba po grecku z warzywami 50g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,4,7 | - chleb pszenny 60g<br>- masło extra 20g<br>- wędlina 60g<br>- pomidor<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7 | - chleb pszenny 60g<br>- masło extra 20g<br>- wędlina 60g<br>- rukola 5g<br>- ogórek świeży 20g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7 | - chleb pszenny 60g<br>- masło extra 20g<br>- ryba w galarecie 50g<br>- herbata czarna<br><br>A : 1,4,7 | - chleb pszenny 60g<br>- masło extra 20g<br>- sałatka jarzynowa 100g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,3,7,9 | - chleb pszenny 60g<br>- masło extra 20g<br>- sałatka z makaronu ryżowego, szynką i ogórkiem 150g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,3,7 | - Chleb pszenny 60g<br>- masło extra 20g<br>- pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g<br>- herbata czarna<br><br>A : 1,7,9 |
| Kcal : 2005<br>B : 92g<br>T : 77g<br>WP : 243g<br>NKT : 16,5<br>Bł : 33<br>S : 1911                              | Kcal : 2019<br>B : 101g<br>T : 105g<br>WP : 170g<br>NKT : 17,2<br>Bł : 34<br>S : 1941                    | Kcal : 2008<br>B : 60g<br>T : 85g<br>WP : 255g<br>NKT : 17,7<br>Bł : 32<br>S : 1983   | Kcal : 2115<br>B : 76g<br>T : 87g<br>WP : 270g<br>NKT : 16,2<br>Bł : 33<br>S : 1952                     | Kcal : 2050<br>B : 86g<br>T : 91g<br>WP : 220g<br>NKT : 15,4<br>Bł : 34<br>S : 1969                        | Kcal : 2023<br>B : 56g<br>T : 67g<br>WP : 300g<br>NKT : 17,9<br>Bł : 33<br>S : 1981   | Kcal : 2185<br>B : 84 g<br>T : 94 g<br>WP : 252 g<br>NKT : 17,5<br>Bł : 32<br>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)