

DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH 30.09.2024r. - 06.10.2024r.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - chleb pszenny 30g - masło 20g - wędlina 80g - ser żółty 40g - rukola - pomidor koktajlowy - herbata czarna <p>A :1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - chleb pszenny 30g - masło 20g - twarożek 150g - ogórek tarty - ser topiony 40g - herbata czarna <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - chleb pszenny 30g - owsianka na mleku 150ml - masło 20g - jajko na twardo - wędlina 80g - mix sałat - herbata czarna <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - chleb pszenny 30g - masło 20g - galaretka drobiowa 120g - wędlina 80g - ogórek świeży <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - chleb pszenny 30g - masło 20g - twarożek 150g - ser żółty 40g - mix sałat - herbata czarna <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - chleb pszenny 30g - masło 20g - wędlina 80g - rukola - herbata czarna <p>A : 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - owsianka na mleku 150ml - chałka drożdżowa z kruszonką 70g - dżem 50g - herbata czarna <p>A : 1,3,7</p>
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
<ul style="list-style-type: none"> - zupa jarzynowa 450ml - pieczona pierś z kurczaka 120g - ziemniaki gotowane 450g - zasmażana czerwona kapusta - kompot <p>A: 1,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krem z białych warzyw 450ml - pierogi z mięsem 320g - kompot <p>A : 1,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa kalafiorowa 450ml - makaron pełnoziarnisty z serem 400g - kompot <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa grochowa 450ml - mięso wieprzowe w sosie 120g - kasza jęczmienna 100g - zasmażana biała kapusta 30g - kompot <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krem z dyni 450ml - ryż z cynamonem i jabłkiem - kompot <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> -zupa barszcz czerwony 450ml - wątróbka drobiowa z sosem gotowana 150g - kasza gryczana 100g - ogórek kiszony - kompot <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem 450ml - kluski śląskie 120g - mięso pieczone wieprzowe w sosie 100g - zasmażana czerwona kapusta 30g - kompot <p>A: 1, 3, 7</p>

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
jabłko	Ciastka maślane z marmoladą	Jogurt	jabłko	herbatniki	budyń	Galaretka
A:	A : 1,3,7	A : 7	A :	A : 1,3,7	A : 7	A :
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb pszenny 60g - masło 20g - wędlina 80g - ogórek świeży - rukola - herbata czarna	- chleb pszenny 60g - masło 20g - sałatka jarzynowa 120g - herbata czarna	- chleb pszenny 60g - masło 20g - pasta rybna 50g - herbata czarna	- chleb pszenny 60g - masło 20g - wędlina 80g - pomidor - rukola - herbata czarna	- chleb pszenny 60g - masło 20g - ryba po grecku z warzywami 70g - herbata czarna	- chleb pszenny 60g - masło 20g - pasta jajeczna 80g - sałata maślowa - herbata czarna	- Chleb pszenny 60g - masło extra 20g - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g - herbata czarna
A: 1,7	A: 1,3,7,9	A: 1,4,7	A : 1,7	A: 1,4,7,9	A: 1,3,7	A : 1,7,9
K : 2004 B : 105g T : 94g WP : 200g NKT : 14,4 B : 35 S : 1941	K : 2050 B : 94g T : 87g WP : 222g NKT : 14,8 B : 31 S : 1952	K : 2357 B : 108g T : 88g WP : 281g NKT : 16,4 B : 34 S : 1923	K : 2038 B : 94g T : 88g WP : 227g NKT : 15,3 B : 32 S : 1945	K : 2029 B : 74g T : 84g WP : 261g NKT : 15,6 B : 30 S : 1911	K : 2100 B : 70g T : 98g WP : 232g NKT : 15,7 B : 31 S : 1946	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)