

DIETA PODSTAWOWA 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"> -bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g - masło extra 20g - wędlina 60g - ser żółty 40g - rukola 5g - ogórek świeży 20g - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g - masło extra 20g - wędlina 60g - twarożek z tartym ogórkiem 150g - mix sałat - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g - masło extra 20g - pasta jajeczna 100g - ser topiony 40g - ogórek świeży 20g - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g - masło extra 20g - owsianka na mleku 100ml - twarożek 100g - wędlina 60g - mix sałat - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g - masło extra 20g - jajko na twardo - ser żółty 40g - pomidor 20g - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g - masło extra 20g - wędlina 90g - rukola 5g - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - owsianka na mleku 150ml - chałka drożdżowa z kruszonką 70g - dżem 50g - herbata czarna
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"> - zupa ryżowa 450ml - ziemniaki gotowane 450g - kotlet mielony w sosie 120g - kapusta biała na ciepło 30g - kompot 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pieczarkowa 450ml - pierogi z mięsem 320g - kompot 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z makaronem 450ml - pampuchy z musem owocowym 200g - kompot 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa dyniowa 450ml - roladka wieprzowa 120g - kasza jęczmienna 100g - zasmażana kapusta kiszona 30g - kompot 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa grochowa/DM zupa grysikowa 450ml - wątróbka drobiowa zasmażana z cebulą 150g - kasza gryczana 100g - marchew gotowana 30g - kompot 	<ul style="list-style-type: none"> -zupa barszcz czerwony 450ml - ryż z cynamonem i jabłkiem 220g - kompot 	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem 450ml - kluski śląskie 120g - mięso pieczone wieprzowe w sosie 100g - zasmażana czerwona kapusta 30g - kompot
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 A: 1,3	jabłko	Jogurt A : 7	Biszkopty A : 1,3,7	Ciastka maślane z marmoladą A : 1,3,7	budyń A : 7	Galaretka na słodko A :
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- Chleb pszenny 60g - masło extra 20g - ryba po grecku z warzywami 50g - herbata czarna A: 1,4,7	- chleb pszenny 60g - masło extra 20g - wędlina 60g - pomidor 20g - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 60g - masło extra 20g - wędlina 60g - rukola 5g - ogórek świeży 20g - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 60g - masło extra 20g - ryba w galarecie 50g - herbata czarna A : 1,4,7	- Chleb pszenny 60g - masło extra 20g - sałatka jarzynowa 100g - herbata czarna A: 1,3,7,9	- Chleb pszenny 90g - masło extra 20g - sałatka z makaronu ryżowego, szynką i ogórkiem 170g - herbata czarna A: 1,3,7	- Chleb pszenny 60g - masło extra 20g - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g - herbata czarna A : 1,7,9
Kcal : 2074 B : 93g T : 83g WP : 247g NKT : 16,8 Bł : 32 S : 1910	Kcal : 2033 B : 103g T : 107g WP : 171g NKT : 17,2 Bł : 34 S : 1946	Kcal : 2036 B : 62g T : 88g WP : 249g NKT : 18,5 Bł : 32 S : 1987	Kcal : 2376 B : 97g T : 103g WP : 280g NKT : 17,8 Bł : 33 S : 1974	Kcal : 2312 B : 89g T : 116g WP : 227g NKT : 16,5 Bł : 34 S : 1984	Kcal : 2000 B : 57g T : 68g WP : 295g NKT : 17,5 Bł : 32 S : 1958	Kcal : 2185 B : 84 g T : 94 g WP : 252 g 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)