

DIETA PODSTAWOWA 30.09.2024r. - 06.09.2024r.

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 20g - wędlina 80g - ser żółty 40g - rukola - pomidor koktajlowy - herbata czarna <p>A :1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g - masło extra 20g - twarożek 120g - ser topiony 40g - ogórek tarty - herbata czarna <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g - owsianka na mleku 150ml - masło extra 20g - jajko na twardo - wędlina 80g - mix sałat - herbata czarna <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g - masło extra 20g - galaretką drobiowa 120g - wędlina 80g - ogórek świeży <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g - masło extra 20g - twarożek 150g - ser żółty 40g - mix sałat - herbata czarna <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g - masło extra 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 - smażona pierś z kurczaka 120g - ziemniaki gotowane 450g - zasmażana czerwona kapusta 30g -kompot <p>A: 1,3,7,9</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/ ziemniaczana 450ml - spaghetti z mięsem mielonym 300g - kompot <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa grochowa/ grysikowa 450ml - roladka wieprzowa 120g - kasza jęczmienna 100g - zasmażana kapusta biała 30g - kompot <p>A: 1,7</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 smażona z cebulą 150g - kasza gryczana 100g - ogórek kiszony - kompot <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem 450ml - kłuski 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 owocowy	Ciastka owsiane	herbatniki	budyń	Galaretka na słodko
A:	A : 1,3,7	A : 7	A : 1,3,7	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 20g - rukola - herbata czarna	- Chleb pszenny 60g - masło 20g - ryba po grecku z warzywami 70g - herbata czarna	- Chleb pszenny 60g - masło 20g - pasta jajeczna 100g - sałata masłowa - herbata czarna	- Chleb pszenny 60g - masło 20g - paszтет 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 : 2112 B : 105g T : 105g WP : 201g NKT : 17,6 B : 35 S : 1943	K : 2185 B : 91g T : 103g WP : 222g NKT : 17,3 B : 32 S : 1969	K : 2322 B : 100g T : 105g WP : 239g NKT: 18,9 B : 33 S : 1955	K : 2209 B : 102g T : 103g WP : 227g NKT : 16,8 B : 34 S : 1973	K :2016 B : 85g T : 89g WP : 219g NKT : 17,2 B : 31 S : 1925	K : 2179 B : 71g T : 105g WP : 233g NKT : 16,3 B : 32 S : 1951	K : 2266 B : 96 T : 72 WP : 292,7 NKT : 17,5 B : 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)