|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIETA LEKKOSTRAWNA** | | | | | | |
| **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** | **Sobota** | **niedziela** |
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | śniadanie |
| - chleb pszenny 60g  - masło 20g  - twarożek 150g  - mix sałat 5g  - herbata czarna  A :1,7 | - chleb pszenny 60g  - masło 20g  - jajecznica na wodzie 170g  - sałata masłowa  - herbata czarna  A: 1,3,7 | - chleb pszenny 60g  - masło 20g  - owsianka na mleku 150 ml  - galaretka drobiowa 150g  - sałata masłowa  - herbata czarna  A: 1,7 | - chleb pszenny 60g  - masło 20g  - wędlina 60g  - rukola  - herbata czarna  A: 1,7 | - chleb pszenny 90g  - masło 20g  - twarożek 150g  - pomidor bez skórki  - herbata czarna  A: 1,7 | - chleb pszenny 90 g  - masło 20g  - wędlina 60g  - rukola  - herbata czarna  A : 1,7 | - owsianka na mleku 150 ml  - chałka drożdżowa z kruszonką 70g  - masło 20g  - dżem 50g  - herbata czarna  A : 1,3,7 |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | obiad |
| - zupa pomidorowa z makaronem 450ml  - udko z kurczaka 120g  - ziemniaki gotowane 200g  - marchew tarta z jabłkiem 120g  - kompot  A: | - zupa koperkowa 450ml  - schab pieczony w sosie własnym 120g  -kasza jęczmienna 100g  -brokuł gotowany  - kompot  A : 1,3,7 | - zupa ziemniaczana 450ml  - pulpet mielony  - kluski śląskie 120g  - buraczki zasmażane 80g  - kompot  A : 1,3 | - zupa krupnik 450ml  - makaron z musem jabłkowym 220g  A: 1,7 | - zupa brokułowa 450ml  - pieczona ryba w sosie koperkowym 100g  - ryż biały 120g  - ogórek kiszony bez skórki  - kompot  A: 1,3,4,7 | -zupa jarzynowa 450ml  - pierogi truskawkowe 450g  - kompot  A : 1,3,7 | - rosół z makaronem 450ml  - kluski śląskie 120g  - mięso pieczone wieprzowe w sosie 100g  - marchew gotowane 100g  - kompot  A: 1, 3, 7 |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | podwieczorek |
| Biszkopty  A: 1,7 | Gofer z dżemem 45g  A : 1,3,7 | jabłko  A : | Jogurt owocowy  A : 7 | Ciastka owsiane  A : 1,3,7 | budyń  A : 7 | Galaretka na słodko  A : |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | kolacja |
| - Chleb pszenny 60g  - masło 20g  -sałatka jarzynowa 120 g  - herbata czarna  A: 1,7 | - chleb pszenny 60g  - masło 20g  - wędlina 60 g  -rukola 5 g  - pomidor bez skórki 20g  - herbata czarna  A: 1,3,7,9 | - Chleb pszenny 90g  - masło 20g  - twarożek 150g  - mix sałat  - herbata czarna  A: 1,7 | -chleb pszenny 60g  - masło 20g  - parówki wieprzowe 100g  - pomidor bez skórki  - herbata czarna  A : 1,7 | - Chleb pszenny 60g  - masło 20g  - dżem 70g  - herbata czarna  A: 1,7 | - Chleb pszenny 60g  - masło 20g  - wędlina 60g  - ogórek kiszony bez skórki  - herbata czarna  A: 1,3,7 | - Chleb pszenny 60g  - masło 20g  - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g  - herbata czarna  A : 1,7,9 |
| Kcal : 2004  B : 110 g  T : 89 g  WP : 197 g  NKT : 16,2  Bł : 34  S : 1933 | Kcal : 2013  B : 70 g  T : 92 g  WP : 224 g  NKT : 16,7  Bł : 36  S : 1946 | Kcal : 2014  B : 100 g  T : 83 g  WP : 220 g  NKT: 16,2  Bł : 31  S : 1945 | Kcal : 2001  B : 86 g  T : 69 g  WP : 264 g  NKT : 15,3  Bł : 32  S : 1943 | Kcal :2007  B : 84  T : 70  WP : 268 g  NKT : 16,0  Bł : 32  S : 1931 | Kcal : 2007  B : 75 g  T : 51 g  WP : 303 g  NKT : 15,5  Bł : 33  S : 1938 | 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)