|  |
| --- |
|  **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 czarnaA :1,7 | - chleb pszenny 60g- masło 20g- jajecznica na wodzie 170g- sałata masłowa- herbata czarnaA: 1,3,7 | - chleb pszenny 60g- masło 20g- owsianka na mleku 150 ml- galaretka drobiowa 150g- sałata masłowa- herbata czarnaA: 1,7 | - chleb pszenny 60g- masło 20g- wędlina 60g- rukola- herbata czarnaA: 1,7 | - chleb pszenny 90g- masło 20g- twarożek 150g- pomidor bez skórki- herbata czarnaA: 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 czarnaA : 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- kompotA:  | - zupa koperkowa 450ml- schab pieczony w sosie własnym 120g-kasza jęczmienna 100g-brokuł gotowany- kompotA : 1,3,7 | - zupa ziemniaczana 450ml- pulpet mielony- kluski śląskie 120g- buraczki zasmażane 80g- kompotA : 1,3 | - zupa krupnik 450ml- makaron z musem jabłkowym 220gA: 1,7 | - zupa brokułowa 450ml- pieczona ryba w sosie koperkowym 100g- ryż biały 120g- ogórek kiszony bez skórki - kompotA: 1,3,4,7 | -zupa jarzynowa 450ml- pierogi truskawkowe 450g- kompotA : 1,3,7 | - rosół z makaronem 450ml- kluski śląskie 120g- mięso pieczone wieprzowe w sosie 100g- marchew gotowane 100g- kompotA: 1, 3, 7 |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | podwieczorek |
| Biszkopty A: 1,7 | Gofer z dżemem 45gA : 1,3,7 | jabłkoA :  | Jogurt owocowyA : 7 | Ciastka owsianeA : 1,3,7 | budyńA : 7 | Galaretka na słodkoA :  |
| Kolacja  | Kolacja | Kolacja  | Kolacja  | Kolacja  | Kolacja | kolacja |
| - Chleb pszenny 60g- masło 20g-sałatka jarzynowa 120 g- herbata czarnaA: 1,7 | - chleb pszenny 60g- masło 20g- wędlina 60 g -rukola 5 g - pomidor bez skórki 20g- herbata czarnaA: 1,3,7,9 | - Chleb pszenny 90g- masło 20g- twarożek 150g- mix sałat- herbata czarnaA: 1,7 | -chleb pszenny 60g- masło 20g- parówki wieprzowe 100g- pomidor bez skórki- herbata czarnaA : 1,7 | - Chleb pszenny 60g- masło 20g- dżem 70g- herbata czarnaA: 1,7 | - Chleb pszenny 60g- masło 20g- wędlina 60g- ogórek kiszony bez skórki- herbata czarnaA: 1,3,7 | - Chleb pszenny 60g- masło 20g- pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g- herbata czarnaA : 1,7,9 |
| Kcal : 2004B : 110 gT : 89 gWP : 197 gNKT : 16,2Bł : 34S : 1933 | Kcal : 2013B : 70 gT : 92 gWP : 224 gNKT : 16,7Bł : 36S : 1946 | Kcal : 2014B : 100 gT : 83 gWP : 220 gNKT: 16,2Bł : 31S : 1945 | Kcal : 2001B : 86 gT : 69 gWP : 264 gNKT : 15,3Bł : 32S : 1943 | Kcal :2007B : 84T : 70WP : 268 gNKT : 16,0Bł : 32S : 1931 | Kcal : 2007B : 75 gT : 51 gWP : 303 gNKT : 15,5Bł : 33S : 1938 | Kcal : 2185B : 84 gT : 94 gWP : 252 gNKT : 17,5Bł : 32S : 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)