|  |
| --- |
|  **DIETA PODSTAWOWA** |
| **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** | **Sobota** | **niedziela** |
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie  | śniadanie |
| -bułka pszenna 60g- chleb mieszany z płatkami owsianymi 40g- masło 20g- wędlina 60g- twarożek 100g- mix sałat 5g- herbata czarnaA :1,7 | - bułka pszenna 60g- chleb mieszany z płatkami owsianymi 40g- masło 20g- pasta jajeczna 100g- ser topiony 35g- ogórek świeży 20g- herbata czarnaA: 1,3,7 | - bułka pszenna 60g- chleb mieszany z płatkami owsianymi 40g - owsianka na mleku 150ml- masło 20g- galaretka drobiowa 150g- ser żółty 40g- pomidor 20g- herbata czarnaA: 1,7 | - bułka pszenna 60g- chleb mieszany z płatkami owsianymi 40g- masło 20g- pasta z makreli w pomidorach 90g- wędlina 60g- rukola 5g- pomidor koktajlowy 20g- herbata czarnaA: 1,4,7 | - bułka pszenna 60g- chleb mieszany z płatkami owsianymi 40g- masło 20g- twarożek ze szczypiorkiem 100g- ser topiony 35g- herbata czarnaA: 1,7 | - bułka pszenna 60g- chleb mieszany z płatkami owsianymi 40g- masło 20g- wędlina 60g- rukola 5g- herbata czarna A : 1,7 | - owsianka na mleku 150ml- chałka drożdżowa z kruszonką 70g - dżem 50g- herbata czarnaA : 1,3,7 |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | obiad |
| -zupa pomidorowa z makaronem 450 ml- udko z kurczaka 120g- ziemniaki gotowane 200g- marchew tarta z jabłkiem 110g- kompotA: 1,3 | - zupa koperkowa 450 ml- gołąbki w sosie pomidorowym 250g-kompot A : 1,3,7 | - zupa brukselkowa 450 ml- smażony schab w panierce 120 g- kluski śląskie 120g- buraczki zasmażane 80g- kompotA : 1,3,7 | - zupa krupnik 450 ml- łazanki z kapustą, pieczarkami i kiełbasą 250g- kompotA: 1,7 | - zupa brokułowa 450 ml- smażona ryba w panierce w sosie koperkowym 100g- ryż biały 100g- surówka z białej kapusty 110g- kompotA: 1,3,4,7 | -zupa jarzynowa 450 ml- naleśniki z dżemem 350g- kompotA : 1,3,7 | - rosół z makaronem 450 ml- kluski śląskie 120g- mięso pieczone wieprzowe w sosie 100g- zasmażana czerwona kapusta 100g- kompotA: 1, 3, 7 |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | podwieczorek |
| Biszkopty A: 1,7 | Gofr z dżememA : 1,3,7 | jabłkoA : 1 | Jogurt owocowyA : 7 | Ciastka owsianeA : 1,3,7 | budyńA : 7 | Galaretka na słodkoA :  |
| Kolacja  | Kolacja | Kolacja  | Kolacja  | Kolacja  | Kolacja | kolacja |
| - Chleb pszenny 90g- masło 20g- sałatka jarzynowa 120 g- herbata czarnaA: 1,3,7,9 | - chleb pszenny 60g- masło 20g- wędlina 90g- pomidor 10g- ogórek 20g- rukola 5g- herbata czarnaA: 1,7 | - Chleb pszenny 60g- masło 20g- twarożek 120g- ogórek tarty - herbata czarnaA: 1,7 | -chleb pszenny 60g- masło 20g- parówki drobiowe 100g- pomidor 20g- herbata czarnaA : 1,7 | - Chleb pszenny 60g- masło 20g- ser żółty 40g- mix sałat 5g- herbata czarnaA: 1,7 | - Chleb pszenny 60g- masło 20g- jajka na twardo 2szt.- sałata masłowa- herbata czarnaA: 1,3,7 | - Chleb pszenny 60g- masło 20g- pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g- herbata czarnaA : 1,7,9 |
| Kcal : 2016 B : 87 gT : 98 gWP : 240 gNKT : 16,4Bł : 34S : 1938 | Kcal : 2007B : 83 gT : 104 gWP : 191 gNKT : 17,8Bł : 35S : 1975 | Kcal : 2058B : 95 gT : 86 gWP : 233 gNKT: 16,9Bł : 32S : 1976 | Kcal : 2000B : 85 gT : 98 gWP : 197 gNKT : 16,4Bł : 33S : 1970 | Kcal :2051B : 95 gT : 98 gWP : 208 gNKT : 17,6Bł : 32S : 1954 | Kcal : 2071B : 84 gT : 79 gWP : 253 gNKT : 17,1Bł : 34S : 1954 | 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)