|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 czarna  A :1,7 | - bułka pszenna 60g  - chleb mieszany z płatkami owsianymi 40g  - masło 20g  - pasta jajeczna 100g  - ser topiony 35g  - ogórek świeży 20g  - herbata czarna  A: 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 czarna  A: 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 czarna  A: 1,4,7 | - bułka pszenna 60g  - chleb mieszany z płatkami owsianymi 40g  - masło 20g  - twarożek ze szczypiorkiem 100g  - ser topiony 35g  - herbata czarna  A: 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 czarna  A : 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  - kompot  A: 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  - kompot  A : 1,3,7 | - zupa krupnik 450 ml  - łazanki z kapustą, pieczarkami i kiełbasą 250g  - kompot  A: 1,7 | - zupa brokułowa 450 ml  - smażona ryba w panierce w sosie koperkowym 100g  - ryż biały 100g  - surówka z białej kapusty 110g  - kompot  A: 1,3,4,7 | -zupa jarzynowa 450 ml  - naleśniki z dżemem 350g  - kompot  A : 1,3,7 | - rosół z makaronem 450 ml  - kluski śląskie 120g  - mięso pieczone wieprzowe w sosie 100g  - zasmażana czerwona kapusta 100g  - kompot  A: 1, 3, 7 |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | podwieczorek |
| Biszkopty  A: 1,7 | Gofr z dżemem  A : 1,3,7 | jabłko  A : 1 | 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 90g  - masło 20g  - sałatka jarzynowa 120 g  - herbata czarna  A: 1,3,7,9 | - chleb pszenny 60g  - masło 20g  - wędlina 90g  - pomidor 10g  - ogórek 20g  - rukola 5g  - herbata czarna  A: 1,7 | - Chleb pszenny 60g  - masło 20g  - twarożek 120g  - ogórek tarty  - herbata czarna  A: 1,7 | -chleb pszenny 60g  - masło 20g  - parówki drobiowe 100g  - pomidor 20g  - herbata czarna  A : 1,7 | - Chleb pszenny 60g  - masło 20g  - ser żółty 40g  - mix sałat 5g  - herbata czarna  A: 1,7 | - Chleb pszenny 60g  - masło 20g  - jajka na twardo 2szt.  - sałata masłowa  - 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 : 2016  B : 87 g  T : 98 g  WP : 240 g  NKT : 16,4  Bł : 34  S : 1938 | Kcal : 2007  B : 83 g  T : 104 g  WP : 191 g  NKT : 17,8  Bł : 35  S : 1975 | Kcal : 2058  B : 95 g  T : 86 g  WP : 233 g  NKT: 16,9  Bł : 32  S : 1976 | Kcal : 2000  B : 85 g  T : 98 g  WP : 197 g  NKT : 16,4  Bł : 33  S : 1970 | Kcal :2051  B : 95 g  T : 98 g  WP : 208 g  NKT : 17,6  Bł : 32  S : 1954 | Kcal : 2071  B : 84 g  T : 79 g  WP : 253 g  NKT : 17,1  Bł : 34  S : 1954 | 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)