

## DIETA LEKKOSTRAWNA

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny 60g</li> <li>- masło 20g</li> <li>- twarożek 150g</li> <li>- mix sałat 5g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A :1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny 60g</li> <li>- masło 20g</li> <li>- jajecznica na wodzie 170g</li> <li>- sałata masłowa</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny 60g</li> <li>- masło 20g</li> <li>- owsianka na mleku 150 ml</li> <li>- galaretka drobiowa 150g</li> <li>- sałata masłowa</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny 60g</li> <li>- masło 20g</li> <li>- wędlina 60g</li> <li>- rukola</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny 90g</li> <li>- masło 20g</li> <li>- twarożek 150g</li> <li>- pomidor bez skórki</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny 90 g</li> <li>- masło 20g</li> <li>- wędlina 60g</li> <li>- rukola</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A : 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- owsianka na mleku 150 ml</li> <li>- chałka drożdżowa z kruszonką 70g</li> <li>- masło 20g</li> <li>- dżem 50g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krupnik 450ml</li> <li>- makaron z musem jabłkowym 220g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa koperkowa 450ml</li> <li>- kotlet mielony 100g</li> <li>-kasza jęczmienna 100g</li> <li>-brokuł gotowany</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa ziemniaczana 450ml</li> <li>- schab pieczony 100 g</li> <li>- kluski śląskie 120g</li> <li>- buraczki zasmażane 80g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A : 1,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa pomidorowa z ryżem 450 g</li> <li>-mięso w kawałku 100 g</li> <li>- kasza jęczmienna 100 g</li> <li>-ogórek kiszony bez skóry 100 g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa brokułowa 450ml</li> <li>- pieczona ryba w sosie koperkowym 100g</li> <li>- ryż biały 120g</li> <li>- surówka z tartej marchewki i jabłka 110 g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A: 1,3,4,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-zupa jarzynowa 450ml</li> <li>- pierogi truskawkowe 450g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z makaronem 450ml</li> <li>- kluski śląskie 120g</li> <li>- mięso pieczone wieprzowe w sosie 100g</li> <li>- marchew gotowane 100g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A: 1, 3, 7</p>
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
jabłko	Gofer z dżemem 45g	mandarynka	Jogurt owocowy	Ciastka z marmeladom	budyń	Galaretka na słodko

	A : 1,3,7		A : 7	A : 1,3,7	A : 7	A :
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>kolacja</b>
- Chleb pszenny 60g - masło 20g -sałatka jarzynowa 120 g -sałata masłowa - 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 - pasta z marchewki 120g - 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)