

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 - twaróg 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 20g - herbata czarna A: 1,4,7	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 40g - masło 20g - twaróg 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 - woda z sokiem owocowym A: 1,3	- zupa koperkowa 450 ml - gołąbki w sosie pomidorowym 250g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7	- zupa brukselkowa 450 ml - smażony schab w panierce 120 g - kluski śląskie 120g - buraczki zasmażane 80g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7	- zupa krupnik 450 ml - zapiekanka makaronowa w sosie 250g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,7	- zupa brokułowa 450 ml - smażona ryba w panierce w sosie koperkowym 100g - ryż biały 100g - surówka z białej kapusty 110g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,4,7	- zupa jarzynowa 450 ml - naleśniki z dżemem 350g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7	- rosół z makaronem 450 ml - kluski śląskie 120g - mięso pieczone wieprzowe w sosie 100g - zasmażana czerwona kapusta 100g - woda z sokiem owocowym

						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)