

DIETA LEKKOSTRAWNA

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - twarożek 150g - mix sałat 5g - herbata czarna <p>A :1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - jajecznica na wodzie 170g - sałata masłowa - herbata czarna <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - owsianka na mleku 150 ml - galaretka drobiowa 150g - sałata masłowa - herbata czarna <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - rukola - herbata czarna <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny 90g - margaryna miękka 10g - twarożek 150g - pomidor bez skórki - herbata czarna <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny 90 g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - rukola - herbata czarna <p>A : 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - owsianka na mleku 150 ml - chałka drożdżowa z kruszonką 100g - margaryna miękka 10g - dżem 50g - herbata czarna <p>A : 1,3,7</p>
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
<ul style="list-style-type: none"> - zupa krupnik 450ml - kluski leniwe 200g - surówka z marchewki i brzoskwini 100g - woda z sokiem owocowym <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa koperkowa 450ml - kotlet mielony pieczony 100g - ziemniaki gotowane 150g - brokuł gotowany 50g - woda z sokiem owocowym <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ziemniaczana 450ml - gulasz warzywny z kurczakiem i ryżem 250g - woda z sokiem owocowym <p>A : 1,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z ryżem 450 g - udko z kurczaka pieczone 120g - kasza jęczmienna 100 g - warzywa gotowane 50g - woda z sokiem owocowym <p>A: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa brokułowa 450ml - pieczona ryba w sosie koperkowym 100g - ryż biały 120g - bukiet warzyw 65g - woda z sokiem owocowym <p>A: 1,3,4,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa jarzynowa 450ml - pierogi z truskawkami 350g - woda z sokiem owocowym <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem 450ml - kopytka 100g - gulasz drobiowy 100g - marchew gotowane 100g - woda z sokiem owocowym <p>A: 1, 3, 7</p>
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Banan	Mandarynka	Jogurt	Gofr z dżemem	Domowe ciasto owsiane	budyń	Galaretka na słodko

		A: 7	A : 1,3,7	A : 1,3,7	A : 7	A :
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g -sałatka jarzynowa 120 g -sałata masłowa - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - wędlina 60 g - pomidor bez skórki 20g - herbata czarna A: 1,3,7,9	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - pasta z marchewki 120g - herbata czarna A: 1,7	-chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - parówki wieprzowe 100g - pomidor bez skórki - herbata czarna A : 1,7	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - dżem 70g - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - ogórek kiszony bez skórki - herbata czarna A: 1,3,7	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - 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)