

DIETA PODSTAWOWA

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - twaróg 100g - mix sałat 5g - herbata czarna A :1,7	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 100g - ser topiony 35g - papryka 20g - herbata czarna A: 1,3,7	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g - owsianka na mleku 150ml - margaryna miękka 10g - galaretka drobiowa 150g - ser żółty 40g - pomidor 20g - herbata czarna A: 1,7	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g - margaryna miękka 10g - pasta z makreli w pomidorach 90g - wędlina 60g - rukola 5g - papryka - herbata czarna A: 1,4,7	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g - margaryna miękka 10g - twaróg ze szczypiorkiem 100g - ser topiony 35g - herbata czarna A: 1,7	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - rukola 5g - herbata czarna A : 1,7	- owsianka na mleku 150ml - chałka drożdżowa z kruszonką 100g - margaryna miękka 10g - dżem 50g - herbata czarna A : 1,3,7
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
- zupa krupnik 450 ml - zapiekanka makaronowa z pieczarkami i szynką w sosie beszamelowym 250g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,7	- zupa koperkowa 450 ml - gołąbki w sosie pomidorowym 250g - woda z sokiem owocowym A : 1,3	- zupa brukselkowa 450 ml - fasolka po bretońsku z pieczywem 250g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,9	- zupa pomidorowa z ryżem 450 ml - mięso w kawałku 100 g - kasza jęczmienna 100 g - surówka z kapusty pekińskiej 110 g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,7	- zupa brokułowa 450 ml - smażona ryba w panierce w sosie koperkowym 100g - ryż biały 100g - bukiet warzyw 65 g - 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 - kopytka 100g - gulasz drobiowy w sosie własnym 100g - zasmażana czerwona kapusta 100g - woda z sokiem owocowym A: 1, 3, 7

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Jabłko	mandarynka	Jogurt A: 7	Gofry z dżemem A: 1,3,7	Domowe ciasto owsiane A : 1,3,7	budyń A : 7	Galaretka na słodko A :
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 120 g -sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7,9	- paszteciki z ciasta francuskiego ze szpinakiem i serem feta - herbata czarna A: 1,3,7	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - pasta z ciecierzycy 120g - herbata czarna A: 1,7,11	-chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 100g - pomidor 20g - herbata czarna A : 1,7	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - ser żółty 40g - mix sałat 5g - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - jajka na twardo 2szt. - sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - paszтет 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)

