

## DIETA LEKKOSTRAWNA

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
- chleb pszenny 90g - masło extra 20g - wędlina 90g - ogórek kiszony bez skóry - herbata czarna  A :1,7	- chleb pszenny 60g - masło extra 20g - wędlina 60g - mix sałat - herbata czarna  A: 1,3,7,9	- chleb pszenny 90g - masło extra 20g - jajecznica na wodzie 180g - rukola 5g - herbata czarna  A: 1,3,7	- chleb pszenny 60g - masło extra 20g - owsianka na mleku 100ml - twarożek 120g - mix sałat - herbata czarna  A: 1,7	- chleb pszenny 60g - masło extra 20g - dżem - herbata czarna  A: 1,7	- chleb pszenny 60g - masło extra 20g - wędlina 90g - rukola - herbata czarna  A : 1,7	- owsianka na mleku 150 ml - chałka drożdżowa z kruszonką 70g - dżem 50g - herbata czarna  A : 1,3,7
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
- barszcz czerwony z ziemniakami 450ml - pierogi ruskie 320 g - woda z sokiem owocowym  A: 1,3	- zupa ziemniaczana 450 ml - kotlet mielony 120 g - ziemniaki gotowane 200 g - marchew tarta 110 g - woda z sokiem owocowym  A : 1,3,7	- zupa pomidorowa z makaronem 450ml - pampuchy z musem owocowym 200g - woda z sokiem owocowym  A : 1,3,7	- zupa koperkowa 450ml - schab w sosie 120g - kasza jęczmienna 100 g - ogórek kiszony bez skóry 50g - woda z sokiem owocowym  A: 1	- zupa grysikowa 450ml - wątróbka drobiowa gotowana w sosie 150g - ziemniaki gotowane 450g - marchew gotowana 110g - woda z sokiem owocowym  A: 1	- zupa dyniowa 450ml - ryż z cynamonem ,jabłkiem i serkiem 450g - woda z sokiem owocowym  A : 1,3,7	- rosół z makaronem 450ml - kluski śląskie 120g - mięso pieczone wieprzowe w sosie 100g - buraczki zasmażane 110g - woda z sokiem owocowym  A: 1, 3, 7
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
mandarynka	jabłko A :	Jogurt A : 7	Gofr z dżemem A : 1,3,7	Ciastka maślane z marmoladą A : 1,3,7	budyń A : 7	Galaretka na słodko

						A :
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- Chleb pszenny 90g - masło extra 20g - ryba po grecku z warzywami 50g - herbata czarna  A: 1,4,7	- chleb pszenny - masło extra - twarożek 150g - mix sałat - herbata czarna  A: 1,7	- Chleb pszenny 90g - masło extra 20g - wędlina 90g - rukola - herbata czarna  A: 1,7	-chleb pszenny 90g - masło extra 20g - ryba w galarecie 50g - herbata czarna  A : 1,4,7	- Chleb pszenny 60g - masło extra 20g - sałatka jarzynowa 150g - herbata czarna  A: 1,3,7,9	- Chleb pszenny 60g - masło extra 20g - sałatka z makaronu ryżowego, szynką i ogórkiem 130g - herbata czarna  A: 1,3,7	- Chleb pszenny 60g - masło extra 20g - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g - herbata czarna  A : 1,7,9
Kcal : 2002 B : 90g T : 72g WP : 258g NKT : 16,1 Bł : 32 S : 1903	Kcal : 2032 B : 101g T : 98g WP : 192g NKT : 17,2 Bł : 34 S : 1946	Kcal : 2005 B : 78g T : 62g WP : 284g NKT: 17,2 Bł : 32 S : 1952	Kcal : 2004 B : 73g T : 70g WP : 288g NKT : 16,4 Bł : 33 S : 1948	Kcal : 2003 B : 61g T : 95g WP : 232g NKT : 16,1 Bł : 34 S : 1964	Kcal : 2043 B : 57g T : 67g WP : 306g NKT : 17,7 Bł : 32 S : 1974	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)