

DIETA MIAŻDŻYCOWA

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny 30g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - masło extra 20g - wędlina 60g - ser żółty 40g - papryka 20g - herbata czarna <p>A :1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny 30g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - masło extra 20g - twarożek z wędliną 120g - mix sałat - herbata czarna <p>A: 1,3,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny 30g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - masło extra 20g - pasta jajeczna 80g - ser topiony 40g - ogórek świeży 20g - herbata czarna <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny 30g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - masło extra 20g - owsianka na mleku 100ml - twarożek 100g - wędlina 60g - mix sałat - herbata czarna <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny 30g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - masło extra 20g - jajko na twardo - ser żółty 40g - buraki kiszone 20g - herbata czarna <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny 30g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - masło extra 20g - wędlina 90g - rukola - herbata czarna <p>A : 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - owsianka na mleku 150ml - chałka drożdżowa z kruszonką 70g - dżem 50g - herbata czarna <p>A : 1,3,7</p>
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
<ul style="list-style-type: none"> - zupa barszcz czerwony z uszkami 450 ml - pierogi z kapustą i grzybami 320 g - woda z sokiem owocowym <p>A: 1,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pieczarkowa 450ml - kotlet mielony 120 g - ziemniaki gotowane 200 g - surówka z kapusty pekińskiej 110 g - woda z sokiem owocowym <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 450ml - placki ziemniaczane z cukinią w sosie z fasolką szparagową 400g - woda z sokiem owocowym <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa koperkowa 450ml - schab w sosie 120g - kasza jęczmienna 100g - surówka z kapusty kiszzonej 120g - woda z sokiem owocowym <p>A: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa grochowa 450ml - wątróbka drobiowa gotowana 150g - ziemniaki gotowane 100g - marchew gotowana 110g - woda z sokiem owocowym <p>A: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa dyniowa 450ml - ryż z cynamonem , jabłkiem i serkiem 400g - woda z sokiem owocowym <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem 450ml - kluski śląskie 120g - mięso pieczone wieprzowe w sosie 100g - zasmażana czerwona kapusta 110g - woda z sokiem owocowym <p>A: 1, 3, 7</p>
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
mandarynka	jabłko	Jogurt	mandarynka	jabłko A :	budyń A : 7	Galaretka na słodko

		A : 7				A :
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb pszenny 60g - masło extra 20g - ryba po grecku z warzywami 50g - herbata czarna A: 1,4,7	- chleb pszenny 60g - masło extra 20g - wędlina 60g - pomidor - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 60g - masło extra 20g - wędlina 60g - rukola 5g - ogórek świeży 20g - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 60g - masło extra 20g - ryba w galarecie 50g - herbata czarna A : 1,4,7	- chleb pszenny 60g - masło extra 20g - sałatka jarzynowa 100g - 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 : 2005 B : 92g T : 77g WP : 243g NKT : 16,5 Bł : 33 S : 1911	Kcal : 2019 B : 101g T : 105g WP : 170g NKT : 17,2 Bł : 34 S : 1941	Kcal : 2008 B : 60g T : 85g WP : 255g NKT : 17,7 Bł : 32 S : 1983	Kcal : 2115 B : 76g T : 87g WP : 270g NKT : 16,2 Bł : 33 S : 1952	Kcal : 2050 B : 86g T : 91g WP : 220g NKT : 15,4 Bł : 34 S : 1969	Kcal : 2023 B : 56g T : 67g WP : 300g NKT : 17,9 Bł : 33 S : 1981	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)

