

DIETA PODSTAWOWA

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
- chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g - masło extra 20g - wędlina 60g - ser żółty 40g - papryka 20g - herbata czarna A :1,7	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g - masło extra 20g - twarożek z wędliną 120g - mix sałat - herbata czarna A: 1,3,7,9	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g - masło extra 20g - pasta jajeczna 100g - ser topiony 40g - ogórek świeży 20g - herbata czarna A: 1,3,7	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g - masło extra 20g - owsianka na mleku 100ml - humus z ciecierzycy 100g - wędlina 60g - mix sałat - herbata czarna A: 1,7	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g - masło extra 20g - jajko na twardo - ser żółty 40g - burak kiszony 20g - herbata czarna A: 1,3,7	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g - masło extra 20g - wędlina 90g - 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 barszcz czerwony z uszkami 450 ml - pierogi z kapustą i grzybami 320 g - woda z sokiem owocowym A: 1,3	- zupa pieczarkowa 450ml - kotlet mielony 120 g - ziemniaki gotowane 200 g - surówka z kapusty pekińskiej 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 - roladka wieprzowa 120g - kasza jęczmienna 100g - surówka z kapusty kiszonej 120g - woda z sokiem owocowym A: 1,	- zupa grochowa/DM zupa grysikowa 450ml - wątróbka drobiowa zasmażana z cebulą 150g - ziemniaki gotowane 100g - marchew gotowana 110g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7	- zupa dyniowa 450ml - ryż z cynamonem, jabłkiem i serkiem 220g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7	- rosół z makaronem 450ml - kluski śląskie 120g - mięso pieczone wieprzowe w sosie 100g - zasmażana czerwona kapusta 110g - woda z sokiem owocowym A: 1, 3, 7

				A: 1		
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
mandarynka	jabłko	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 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 20g - 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 90g - masło extra 20g - sałatka z makaronu ryżowego, szynką i ogórkiem 130g - herbata czarna A: 1,3,7	- Chleb pszenny 60g - masło extra 20g - paszтет z mięsa mieszanego z warzywami 100g - herbata czarna A : 1,7,9
Kcal : 2074 B : 93g T : 83g WP : 247g NKT : 16,8 Bł : 32 S : 1910	Kcal : 2033 B : 103g T : 107g WP : 171g NKT : 17,2 Bł : 34 S : 1946	Kcal : 2036 B : 62g T : 88g WP : 249g NKT : 18,5 Bł : 32 S : 1987	Kcal : 2376 B : 97g T : 103g WP : 280g NKT : 17,8 Bł : 33 S : 1974	Kcal : 2312 B : 89g T : 116g WP : 227g NKT : 16,5 Bł : 34 S : 1984	Kcal : 2000 B : 57g T : 68g WP : 295g NKT : 17,5 Bł : 32 S : 1958	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)