

## DIETA MIAŻDŻYCOWA 03.02-09.02.25

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny 30g</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- wędlina 60g</li> <li>- ser żółty 40g</li> <li>- ogórek świeży 20g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A :1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny 30g</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- twarożek z ogórkiem 100g</li> <li>- wędlina 60g</li> <li>- mix sałat</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,3,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny 30g</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- pasta jajeczna 80g</li> <li>- ser topiony 40g</li> <li>- papryka 20g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny 30g</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- owsianka na mleku 100ml</li> <li>- twarożek z szynką 100g</li> <li>- mix sałat</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny 30g</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- jajko na twardo</li> <li>- ser żółty 40g</li> <li>- buraki kiszzone 20g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny 30g</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- wędlina 60g</li> <li>- rukola</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A : 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- owsianka na mleku 150ml</li> <li>- chałka drożdżowa z kruszonką 100g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- dżem 50g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa ryżowa 450ml</li> <li>-ziemniaki gotowane 200g</li> <li>- kotlet mielony w sosie koperkowym 120g</li> <li>- zasmażana kapusta biała 110g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A: 1,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa pieczarkowa 450ml</li> <li>- pierogi z mięsem 320g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 450ml</li> <li>- placki ziemniaczane z cukinią w sosie z fasolką szparagową 400g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa koperkowa 450ml</li> <li>- schab w sosie 120g</li> <li>- kasza jęczmienna 100g</li> <li>-surówka z kapusty kiszzonej 120g</li> <li>-woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa grochowa 450ml</li> <li>- wątróbka drobiowa gotowana 150g</li> <li>- ziemniaki gotowane 100g</li> <li>- surówka z kapusty pekińskiej 110g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-zupa dyniowa 450ml</li> <li>- ryż z cynamonem , jabłkiem i serkiem 400g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z makaronem 450ml</li> <li>- kopytka 100g</li> <li>- gulasz drobiowy w sosie 100g</li> <li>- zasmażana czerwona kapusta 110g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A: 1, 3, 7</p>

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Biszkopty A: 1,3,7	jabłko	Jogurt A : 7	Gofr z dżemem A: 1,3,7	mandarynka	budyń A : 7	Galaretka na słodko A :
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - ryba po grecku z warzywami 50g - herbata czarna  A: 1,4,7	- chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor - herbata czarna  A: 1,7	- chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - rukola 5g - ogórek świeży 20g - herbata czarna  A: 1,7	- chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - ryba w galarecie 50g - herbata czarna  A : 1,4,7	- chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 100g - sałata masłowa - herbata czarna  A: 1,3,7,9	- chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - sałatka z makaronu ryżowego, szynką i ogórkiem 130g - 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 : 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)