

## DIETA PODSTAWOWA 31.03-06.04.25

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka pszenna 60g</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 30g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- wędlina 60g</li> <li>- ser żółty 40g</li> <li>- pomidor 20g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A :1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka pszenna 60g</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 30g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- wędlina 60g</li> <li>- twarożek z ogórkiem 100g</li> <li>- mix sałat</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka pszenna 60g</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 30g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- pasta jajeczna 100g</li> <li>- ser topiony 30g</li> <li>- papryka 20g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka pszenna 60g</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 30g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- owsianka na mleku 100ml</li> <li>- pasta z soczewicy 100g</li> <li>- mix sałat</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka pszenna 60g</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 30g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- jajko na twardo</li> <li>- ser żółty 40g</li> <li>- burak kiszony 20g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka pszenna 60g</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 30g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- wędlina 60g</li> <li>- rukola 5g</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 450 ml</li> <li>- ziemniaki gotowane 200g</li> <li>- kotlet mielony drobiowy wieprzowy duszony w sosie koperkowym 120g</li> <li>- kapusta biała na ciepło 110g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A: 7</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 450ml</li> <li>- ryż biały 100g</li> <li>- kurczak w sosie curry 200g</li> <li>- surówka z czerwonej kapusty i jabłka 110g</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>- roladka wieprzowa 120g</li> <li>- kasza jęczmienna 100g</li> <li>- surówka z kapusty kiszonej 110g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa grochowa/DM</li> <li>- zupa grysikowa 450ml</li> <li>- wątróbka drobiowa zasmażana z cebulą 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 220g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A : 1,7</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
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>kolacja</b>
- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - ryba po grecku z warzywami 70g - herbata czarna A: 1,4,7	- chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor 20g - 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 80g - sałata masłowa - 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 100g - 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 : 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- sól (mg)