

DIETA ŁATWOSTRAWNA 21.04-27.04.25

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
- kajzerka 60g - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 120g - sałata masłowa - herbata czarna A :1,7	- kajzerka 60g - - margaryna miękka 10g - jajecznica na wodzie 130g - sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7	- kajzerka 60g - margaryna miękka 10g - kasza manna na wodzie 150 ml - galaretka drobiowa 150g - sałata masłowa - herbata czarna A: 1,7	- kajzerka 60g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - rukola -ogórek kiszony bez skóry - herbata czarna A: 1,7	- kajzerka 60g - - margaryna miękka 10g - ser biały w kawałku 100g - pomidor bez skórki - herbata czarna A: 1,7	- kajzerka 60g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - rukola - herbata czarna A : 1,7	- owsianka na mleku 150 ml - chałka - drożdżowa z kruszonką 100g - margaryna miękka 10g - dżem 50g - herbata czarna A : 1,3,7
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
- rosół drobiowy z makaronem 450ml - schab w sosie własnym pieczony w rękawie - ziemniaki gotowane 200g - buraczki zasmażane 80g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,7	- zupa koperkowa 450ml - kotlet mielony pieczony 100g -ziemniaki gotowane 150g -brokuł gotowany 100g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7	- zupa ziemniaczana 450ml - gulasz warzywny z kurczakiem i ryżem 300g - woda z sokiem owocowym A : 1,3	- zupa pomidorowa z ryżem 450 g -udko z kurczaka gotowane 120g - kasza jęczmienna 100 g - warzywa gotowane 100g - woda z sokiem owocowym A: 1,7	- zupa brokułowa 450ml - pieczona ryba w sosie koperkowym 100g - ryż biały 120g - bukiet warzyw 100g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,4,7	-zupa jarzynowa 450ml - pierogi z truskawkami 350g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7	- rosół z makaronem 450ml - kopytka 100g - gulasz drobiowy 100g - marchew gotowane 100g - woda z sokiem owocowym A: 1, 3, 7
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
jabłko	Mandarynka	Jogurt A: 7	Gofr z dżemem A : 1,3,7	Domowe ciasto owsiane A: 1,3,7	budyń A : 7	Galaretka na słodko

Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor bez skórki 20g - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - twaróg 100g - pomidor bez skórki 20g - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - pasta z marchewki 120g - rukola - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 100g - pomidor bez skórki - herbata czarna A : 1,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - dżem 70g - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - ogórek kiszony bez skórki - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - sałatka makaronowa z szynką drobiową 250 g - herbata czarna A : 1,7
Kcal : 2004 B : 110 g T : 89 g WP : 197 g NKT : 16,2 Bł : 34 S : 1933	Kcal : 2013 B : 70 g T : 92 g WP : 224 g NKT : 16,7 Bł : 36 S : 1946	Kcal : 2014 B : 100 g T : 83 g WP : 220 g NKT : 16,2 Bł : 31 S : 1945	Kcal : 2001 B : 86 g T : 69 g WP : 264 g NKT : 15,3 Bł : 32 S : 1943	Kcal : 2007 B : 84 T : 70 WP : 268 g NKT : 16,0 Bł : 32 S : 1931	Kcal : 2007 B : 75 g T : 51 g WP : 303 g NKT : 15,5 Bł : 33 S : 1938	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)