

DIETA PODSTAWOWA 21.04-27.04. 25

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 120 g -sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7,9	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 100g - ser topiony 30g - papryka 20g - herbata czarna A: 1,3,7	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - owsianka na mleku 150ml - margaryna miękka 10g - galaretka drobiowa 120g - ser żółty 40g - pomidor 20g - herbata czarna A: 1,7	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - pasta z makreli w pomidorach 90g - wędlina 60g -rukola - papryka 20 g - herbata czarna A: 1,4,7	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - ser biały w kawałku 100g - rzodkiewka - herbata czarna A: 1,7	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 30g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - rukola -pomidor 20 g - herbata czarna A : 1,7	- owsianka na mleku 150ml - 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 100g - ziemniaki gotowane 200g - buraczki zasmażane 80g - woda z sokiem owocowym A: 1,7	- zupa koperkowa 450 ml - gołąbki w sosie pomidorowym 250g - woda z sokiem owocowym A : 1,3	- zupa brukselkowa 450 ml - fasolka po bretońsku z pieczywem 350g - woda z sokiem owocowym A : 1,7	- zupa pomidorowa z ryżem 450 ml -mięso pieczone w kawałku 100 g - kasza jęczmienna 100 g -surówka z kapusty pekińskiej 110 g - woda z sokiem owocowym A: 1,7	- zupa brokułowa 450 ml - smażona ryba w panierce w sosie koperkowym 100g - ryż biały 100g - bukiet warzyw 100 g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,4,7	-zupa jarzynowa 450 ml - naleśniki z dżemem 250g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7	- rosół z makaronem 450 ml - kopytka 100g - gulasz drobiowy w sosie własnym 100g - zasmażana czerwona kapusta 100g - woda z sokiem owocowym A: 1, 3, 7
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Jabłko	mandarynka	Jogurt A: 7	Gofry 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
- paszteciki z ciasta francuskiego ze szpinakiem i serem feta na sałacie - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - ser żółty 20g - sałata masłowa - herbata czarna A : 1,7	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - pasta z ciecierzycy 120g - rukola - herbata czarna A: 1,7,11	-chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 100g - pomidor 20g - herbata czarna A : 1,7	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - ser żółty 40g - mix sałat 5g - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - jajka na twardo 2szt. - sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7	- wątróbkowe naleśniki z pieczarkami 250 g - herbata czarna A : 1,3,7
Kcal : 2016 B : 87 g T : 98 g WP : 240 g NKT : 16,4 Bł : 34 S : 1938	Kcal : 2007 B : 83 g T : 104 g WP : 191 g NKT : 17,8 Bł : 35 S : 1975	Kcal : 2058 B : 95 g T : 86 g WP : 233 g NKT: 16,9 Bł : 32 S : 1976	Kcal : 2000 B : 85 g T : 98 g WP : 197 g NKT : 16,4 Bł : 33 S : 1970	Kcal :2051 B : 95 g T : 98 g WP : 208 g NKT : 17,6 Bł : 32 S : 1954	Kcal : 2071 B : 84 g T : 79 g WP : 253 g NKT : 17,1 Bł : 34 S : 1954	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)