

DIETA ŁATWOSTRAWNA 14.04-20.04.25

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
- kajzerka 60g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - rukola - herbata czarna A :1,7	- kajzerka 60g - margaryna miękka 10g - twarożek 120g - pomidor bez skórki - herbata czarna A : 1,7	- kajzerka 60g - owsianka na mleku 150ml - margaryna miękka 10g - wędlina 60 g - mix sałat - herbata czarna A: 1,3,7	- kajzerka 60g - margaryna miękka 10g - galaretka drobiowa 120g - sałata masłowa A: 1,7	- kajzerka 60g - margaryna miękka 10g - twarożek 120g - mix sałat - herbata czarna A: 1,7	- kajzerka 60g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - rukola - herbata czarna A : 1,7	- bułka pszenna 60g - żurek z kielbasą i jajkiem - herbata czarna A : 1,3,7
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
- zupa jarzynowa 450ml - ryż z kurczakiem i bukietem warzyw 350g - woda z sokiem owocowym A: 1,9	- zupa krem z białych warzyw 450ml - ziemniaki gotowane 200g - sos z kurczakiem i brokułem 100 g - woda z sokiem owocowym A : 1,7,9	- zupa ziemniaczana 450ml - makaron drobny z mięsem mielonym drobiowym 350g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7	- zupa grysikowa 450ml - udko gotowane 120g - kasza jęczmienna 100g - marchewka tarta z jabłkiem 110g - woda z sokiem owocowym A: 1,7	- zupa krem z dyni 450ml - ryż z cynamonem, jabłkiem i serkiem 250g - woda z sokiem owocowym A: 1,7	- zupa barszcz czerwony 450ml - wątróbka drobiowa w sosie gotowana 100g - ziemniaki gotowane 200g - ogórek kiszony bez skórki - woda z sokiem owocowym A : 1,7	- rosół z makaronem 450ml - Kluski śląskie 100g - schab wieprzowy w rękawie 100g - marchew gotowana 110g - woda z sokiem owocowym A: 1, 3, 7
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
jabłko	Ciasto marchewkowe A : 1,3,7	Jogurt A : 7	Ciasto owsiane A : 1,3,7	kisiel A : 1	budyń A : 7	sernik A : 1,3,7

DIETA ŁATWOSTRAWNA 14.04-20.04.25

Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - rukola - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g -sałata masłowa - sałatka jarzynowa 120g - herbata czarna A: 1,3,7,9	- chleb pszenny 70g -margaryna miękka 10g - dżem 70g - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor bez skóry - 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 -sałata masłowa - ryba po grecku z warzywami 70g - herbata czarna A: 1,4,7,9	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g - herbata czarna A : 1,7,9
K : 2025 B : 98g T : 98g WP : 202g NKT : 16,3 B : 35 S : 1914	K : 2003 B : 91g T : 85g WP : 218g NKT : 16,7 B : 32 S : 1931	K : 2003 B : 84g T : 79g WP : 239g NKT : 17,2 B : 31 S : 1918	K : 2095 B : 83g T : 72g WP : 291g NKT : 16,8 B : 33 S : 1957	K : 2008 B : 64g T : 83g WP : 264g NKT : 16,4 B : 31 S : 1934	K : 2007 B : 68g T : 95g WP : 223g NKT : 16,4 B : 32 S : 1953	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(g), WP-węglowodany przyswajalne(g), NKT-nasycone kwasy tłuszczowe(g), Bł-błonnik(g), S-sód(mg)