

DIETA MIAŻDŻYCOWA 28.04-04.05.25

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - ser żółty 40g - pomidor 20g - herbata czarna A :1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - twarożek z ogórkiem 100g - wędlina 60g - mix sałat - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 80g - papryka 20g - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - owsianka na mleku 100ml - pasta z soczewicy 100g - mix sałat - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - jajko na twardo - ser żółty 40g - buraki kiszone 20g - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - rukola - 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
- zupa ryżowa 450ml - ziemniaki gotowane 200g - kotlet mielony drobiowo wieprzowy duszony w sosie koperkowym 120g - zasmażana kapusta biała 110g - woda z sokiem owocowym A: 3	- zupa pieczarkowa 450ml - pierogi z mięsem 320g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7	- zupa dyniowa 450ml - makaron pełnoziarnisty z cynamonem , jabłkiem i serem 250g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,7	- zupa koperkowa 450ml - schab duszony w sosie 120g - kasza jęczmienna 100g - surówka z kapusty kiszzonej 110g - woda z sokiem owocowym A: 1	- zupa grochowa 450ml - wątróbka drobiowa gotowana 150g - ziemniaki gotowane 100g - surówka z kapusty pekińskiej 110g - woda z sokiem owocowym	- zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 450ml - ryż brązowy 100g - kurczak w sosie curry 200g - surówka z czerwonej kapusty i jabłka 110g - woda z sokiem owocowym A : 1,3	- rosół z makaronem 450ml - kopytka 100g - gulasz drobiowy w sosie 100g - zasmażana czerwona kapusta 110g - woda z sokiem owocowym A: 1, 3, 7

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Budyń A:7	jabłko	Jogurt A : 7	Gofr z dżemem A: 1,3,7	mandarynka	Ciasto marchewkowe A : 1,3,7	Galaretka na słodko
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - margaryna miękka 10g - ryba po grecku z warzywami 70g - herbata czarna A: 1,4,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g -pomidor - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - rukola 5g - ogórek świeży 20g - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - margaryna miękka 10g - ryba w galarecie 80g - sałata masłowa - herbata czarna A : 1,4,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 100g - sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - margaryna miękka 10g - sałatka z makaronu ryżowego, szynką i ogórkiem 130g - sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - 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)