

DIETA MIAŻDŻYCOWA 14.04-20.04.25

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 - rukola - pomidor - herbata czarna A :1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - twarożek 100g - papryka 20g - ogórek świeży - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - owsianka na mleku 150ml - margaryna miękka 10g - jajko na twardo - wędlina 80g - mix sałat - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - galaretka drobiowa 120g - wędlina 60g - rukola A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - twarożek 100g - ser żółty 40g - buraczki kiszzone - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - papryka 20g - herbata czarna A : 1,3,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - żurek z jajkiem i kiełbasą - herbata czarna A : 1,3,7
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
- zupa jarzynowa 450ml - pierogi z mięsem 320 g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,9	- zupa krem z białych warzyw 450ml - placki ziemniaczane – dyniowe z kurczakiem w sosie koperkowym 350g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7,9	- zupa kalafiorowa 450ml - spaghetti pełnoziarnisty z mięsem mielonym drobiowym 350g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7	- zupa grochowa 450ml - udko pieczone 120g - kasza jęczmienna 100g - surówka z białej kapusty 110g - woda z sokiem owocowym A: 1,7	- zupa krem z dyni 450ml - makaron pełnoziarnisty z białym serem ,cynamonem i jabłkiem 250g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,7	- zupa barszcz czerwony 450ml - wątróbka drobiowa z sosem gotowana 100g - ziemniaki gotowane 200g - ogórek kiszony - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7	- rosół z makaronem 450ml - kluski śląskie 100g - roladka wieprzowa 120g - zasmażana czerwona kapusta 110g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7

DIETA MIAŻDŻYCOWA 14.04-20.04.25

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
jabłko A:	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
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - rukola - ogórek świeży - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - sałata masłowa - sałatka jarzynowa 120g - herbata czarna A: 1,3,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta z makreli i twarogu 100g - pomidor - herbata czarna A: 1,4,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor - herbata czarna A : 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 100g - sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - sałata masłowa - ryba po grecku z warzywami 70g - herbata czarna A: 1,4,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g - herbata czarna A : 1,7,9
K : 2004 B : 105g T : 94g WP : 200g NKT : 14,4 Bł : 35 S : 1941	K : 2050 B : 94g T : 87g WP : 222g NKT : 14,8 Bł : 31 S : 1952	K : 2357 B : 108g T : 88g WP : 281g NKT : 16,4 Bł : 34 S : 1923	K : 2038 B : 94g T : 88g WP : 227g NKT : 15,3 Bł : 32 S : 1945	K : 2029 B : 74g T : 84g WP : 261g NKT : 15,6 Bł : 30 S : 1911	K : 2100 B : 70g T : 98g WP : 232g NKT : 15,7 Bł : 31 S : 1946	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- sól (mg)