

DIETA PODSTAWOWA 14.04- 20.04.25

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - ser żółty 40g - rukola - pomidor - herbata czarna <p>A :1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - twarożek 100g - ser topiony 30g - papryka - herbata czarna <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - owsianka na mleku 150ml - margaryna miękka 10g - jajko na twardo - wędlina 60g - mix sałat - herbata czarna <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - galaretką drobiową 120g - wędlina 60g - rukola <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - twarożek 100g - ser żółty 40g - buraczki kiszzone - herbata czarna <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - papryka - herbata czarna <p>A : 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - żurek z kiełbasą i jajkiem - herbata czarna <p>A : 1,3,7</p>
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
<ul style="list-style-type: none"> - zupa jarzynowa 450ml - pierogi z mięsem 320g - woda z sokiem owocowym <p>A: 1,3,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krem z białych warzyw 450ml - placki ziemniaczane – dyniowe z kurczakiem w sosie koperkowym 350g - woda z sokiem owocowym <p>A: 1,3,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa kalafiorowa/ziemniaczkiem 450ml - spaghetti z mięsem mielonym drobiowym 350g - woda z sokiem owocowym <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa grochowa/grysiowa 450ml - udko pieczone 120g - kasza jęczmienna 100g - surówka z kapusty białej 110g - woda z sokiem owocowym <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krem z dyni 450ml - ryż z cynamonem, jabłkiem i serkiem 250g - woda z sokiem owocowym <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa barszcz czerwony 450ml - wątróbka drobiowa smażona z cebulą 100g - ziemniaki gotowane 200g - ogórek kiszony - woda z sokiem owocowym <p>A : 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem 450ml - kluski śląskie 100g - roladka wieprzowa 120g - zasmażana czerwona kapusta 110g - woda z sokiem owocowym <p>A : 1,3,7</p>

DIETA PODSTAWOWA 14.04- 20.04.25

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
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g -rukola - ogórek świeży - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - sałata masłowa - sałatka jarzynowa 120g - herbata czarna A: 1,3,7,9	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - pasta z makreli i twarogu 100g -pomidor - herbata czarna A: 1,4,7	-chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor - herbata czarna A : 1,7	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 100g - sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g -sałata masłowa - ryba po grecku z warzywami 70g - herbata czarna A: 1,4,7,9	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - paszтет z mięsa mieszanego z warzywami 100g - herbata czarna A : 1,7,9
K : 2112 B : 105g T : 105g WP : 201g NKT : 17,6 Bł : 35 S : 1943	K : 2185 B : 91g T : 103g WP : 222g NKT : 17,3 Bł : 32 S : 1969	K : 2322 B : 100g T : 105g WP : 239g NKT : 18,9 Bł : 33 S : 1955	K : 2209 B : 102g T : 103g WP : 227g NKT : 16,8 Bł : 34 S : 1973	K : 2016 B : 85g T : 89g WP : 219g NKT : 17,2 Bł : 31 S : 1925	K : 2179 B : 71g T : 105g WP : 233g NKT : 16,3 Bł : 32 S : 1951	K : 2266 B : 96 T : 72 WP : 292,7 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)