

DIETA MIAŻDŻYCOWA 07.04-13.04.25

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - twarożek 100g - wędlina 60g - mix sałat - herbata czarna A :1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 100g - ser żółty 40g - rukola - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ryba po grecku 70g - wędlina 60g - mix sałat - herbata czarna A: 1,4,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - owsianka na mleku 150ml - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 100g - ser topiony 40g - papryka 20g A: 1,3,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - twaróg w kawałku 100g - dżem 70g - herbata czarna A: 1,7	- 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 brukselkowa 450ml - ryż brązowy z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym 350g - woda z sokiem A: 1,7,9	- zupa ogórkowa z ryżem 450ml - udko z kurczaka 100g - ziemniaki gotowane 200g - zasmażana kapusta biała 110g - woda z sokiem A : 7	- zupa kalafiorowa 450ml - zapiekanka z makaronu pełnoziarnistego z pieczarkami i szynką 350g - woda z sokiem A : 1,3,7	- zupa koperkowa 450ml - mięso w kawałku w sosie 100g - kasza jęczmienna 100g - buraczki zasmażane 100g - woda z sokiem A: 1	- zupa brokułowa 450ml - ryba pieczona 120g - ryż brązowy 100g - marchew tarta z jabłkiem 110g - woda z sokiem A: 1,3,4,7	- zupa krem szpinakowa 450ml - pierogi z serem 350g - woda z sokiem A : 1,3,7	- rosół z makaronem 450ml - kopytka 120g - gulasz drobiowy z marchewką 100g - surówka z kapusty białej 100g - woda z sokiem A: 1, 3, 7

DIETA MIAŻDŻYCOWA 07.04-13.04.25

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Ciasto marchewkowe A: 1,3,7	Kisiel	Gofr z dżemem A : 1,3,7	jabłko	jogurt A : 7	budyń A : 7	Galaretka na słodko
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor 20g - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - humus z ciecierzycy 120 g - herbata czarna A: 1,7,11	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 100g - pomidor 20g - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor/ogórek 20 g - herbata czarna A : 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ser żółty 40g - mix sałat - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - jajka na twardo 2szt. - sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7	-paszteciki z ciasta francuskiego z nadzieniem warzywnym 2 szt - herbata czarna A : 1,7,9
K : 2063 B : 121g T : 79g WP : 229g F : 18,2 WW : 42,1 Bł : 21 S : 1864	K : 2130,8 B : 110 T : 62 WP : 274,2 F : 19,1 WW : 46,0 Bł : 18 S : 1955	K : 2025 B : 79g T : 85g WP : 239g F : 18,7 WW : 44,8 Bł : 18 S : 1977	K : 2197 B : 88g T : 84g WP : 276g F : 17,3 WW : 45,1 Bł : 17 S : 1881	K : 2017 B : 91g T : 90g WP : 220g F : 16,3 WW : 43,1 Bł : 22 S : 1930	K : 2016 B : 76g T : 95g WP : 220g F : 16,4 WW : 46,2 Bł : 23 S : 1897	Kcal : 2185 B : 84 g T : 94 g WP : 252 g NKT : 17,5 Bł : 32 S : 1968