

DIETA ŁATWOSTRAWNA 05.05-11.05.25

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
- kajzerka 60g - margaryna miękka 10g - twarożek 150g - mix sałat - herbata czarna A :1,7	- kajzerka 60g - margaryna miękka 10g - jajecznica na wodzie - rukola - herbata czarna A: 1,3,7	- kajzerka 60g - margaryna miękka 10g - ryba po grecku z warzywami 70g - herbata czarna A: 1,4,7,9	- kajzerka 60g - owsianka na mleku 150ml - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 120g -sałata masłowa A: 1,3,7,9	- kajzerka 60g - margaryna miękka 10g - twaróg w kawałku 120g - mix sałat - herbata czarna A: 1,7	- kajzerka 60g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - rukola - herbata czarna A : 1,7	- owsianka na mleku 150 ml - chałka drożdżowa z kruszonką 100g -margaryna miękka 10g - dżem 50g - herbata czarna A : 1,3,7
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
- zupa ziemniaczana 450ml - makaron ze szpinakiem i kurczakiem w sosie jogurtowym 350g - woda z sokiem A: 1,7,9	- zupa krem z dyni 450ml - udko z kurczaka 100g - ziemniaki gotowane 200g - brokuł gotowany 100g - woda z sokiem A : 7	- zupa grysikowa 450ml - kluski leniwe 150g -surówka z marchewki i brzoskwini 110 g - woda z sokiem A : 1,3,7	- botwinka z ziemniakami 450ml - pulpet drobiowy gotowany 100g - kasza jęczmienna 100g - marchew gotowana 100g - woda z sokiem A: 1	- zupa brokułowa 450ml - ryba pieczona 120g - ryż biały 100g - marchew tarta z sokiem z cytryny 110g - woda z sokiem A: 1,4	-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 - gotowane plastry cukinii 100g - woda z sokiem A: 1, 3, 7
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 A :

DIETA ŁATWOSTRAWNA 05.05-11.05.25

Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - mix sałat - pomidor bez skórki - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - mozzarella odtłuszczona 80g - mix sałat - pomidor bez skórki - 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 - wędlina 60g - mix sałat - pomidor bez skórki - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - dżem 70g - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60 g - pomidor bez skórki - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 70g - margaryna 10g - mozzarella 40g - wędlina 60g - sałata - herbata czarna A: 1,7
K : 2175 B : 124g T : 80g WP : 254g F : 18,2 WW : 42,0 Bł : 20 S : 1832	K : 2026 B : 80g T : 81g WP : 251g F : 19,0 WW : 46,1 Bł : 17 S : 1936	K : 2030 B : 64g T : 76g WP : 283g F : 18,8 WW : 45,2 Bł : 18 S : 1964	K : 2018 B : 78g T : 78g WP : 255g F : 17,3 WW : 45,1 Bł : 16 S : 1861	K : 2000 B : 84g T : 85g WP : 236g F : 16,5 WW : 43,1 Bł : 21 S : 1910	K : 2066 B : 65g T : 90g WP : 250g F : 16,0 WW : 46,4 Bł : 20 S : 1873	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 pokarmowy (g), S- sól (mg)