

DIETA PODSTAWOWA 05.05-11.05.25

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - twaróg 100g - wędlina 60g - mix sałat - herbata czarna A :1,7	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 100g - ser żółty 40g - rukola - herbata czarna A: 1,3,7	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - ryba po grecku 70g - wędlina 60g - mix sałat - herbata czarna A: 1,4,7,9	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - owsianka na mleku 150ml - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 120g - ser topiony 30g - papryka A: 1,3,7,9	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - twaróg w kawałku 100g - dżem 70g - herbata czarna A: 1,7	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - 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/ziemniaczana 450ml - makaron ze szpinakiem i kurczakiem 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/grysiowa 450ml - zapiekanka makaronowa z pieczarkami i szynką 350g - woda z sokiem A : 1,3,7	- botwinka z ziemniakami 450ml - mięso w kawałku w sosie 100g - kasza jęczmienna 100g - buraczki zasmażane 100g - woda z sokiem A: 1	- zupa brokułowa 450ml - ryba smażona w panierce 120g - ryż biały 100g - marchew tarta z jabłkiem 110g - woda z sokiem A: 1,3,4	- 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 - surówka colesław 100g - woda z sokiem A : 1,3,7

DIETA PODSTAWOWA 05.05-11.05.25

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 pszenny 60g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor 20 g - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - humus z ciecierzycy 110 g - herbata czarna A: 1,7,11	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 100g - pomidor 20g - herbata czarna A: 1,7	-chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor/ogórek 20g - herbata czarna A : 1,7	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - ser żółty 40g - mix sałat - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 60g - 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 : 2290 B : 125g T : 80g WP : 276g F : 18,4 WW : 42,3 Bł : 21 S : 1886	K : 2106 B : 76g T : 97g WP : 237g F : 19,3 WW : 46,4 Bł : 18 S : 1978	K : 2057 B : 78g T : 97g WP : 221g F : 19,1 WW : 45,7 Bł : 19 S : 1983	K : 2223 B : 89g T : 86g WP : 279g F : 17,6 WW : 45,3 Bł : 18 S : 1912	K : 2068 B : 92g T : 95g WP : 222g F : 16,8 WW : 43,3 Bł : 22 S : 1967	K : 2031 B : 71g T : 103g WP : 207g F : 16,2 WW : 46,8 Bł : 21 S : 1036	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)