

DIETA PODSTAWOWA 09.06-15.06

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 - wędlina 60g - ser żółty 40g - rukola - pomidor - herbata czarna A :1,7	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - twarożek 100g - ser topiony 30g - papryka - herbata czarna A: 1,7	- 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 A: 1,3,7	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - galaretka drobiowa 100g - wędlina 60g - rukola -herbata czarna A: 1,7	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - ryba po grecku 70g - ser żółty 40g - pomidor - herbata czarna A: 1,4,7,9	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - papryka - 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 jarzynowa 450ml - pierogi z mięsem 320g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,9	- zupa krem z białych warzyw 450ml - placki ziemniaczane z cukinią, fasolką szparagową i kurczakiem 350g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,7,9	- zupa kalafiorowa/ziemniaczana 450ml - spaghetti z mięsem mielonym drobiowym i młoda cukinią 400g - woda z sokiem owocowym A : 1,3	- zupa grochowa/grycikowa 450ml - udko pieczone 120g - kasza jęczmienna 100g -surówka z kapusty białej 110g - woda z sokiem owocowym A: 1	- zupa krem z cukinii 450ml - ryż z cynamonem, jabłkiem i serkiem 250g - woda z sokiem owocowym A: 1,7	-zupa barszcz czerwony 450ml - wątróbka drobiowa smażona z cebulą 100g - ziemniaki gotowane 200g - ogórek kiszony - woda z sokiem owocowym A: 1	- rosół z makaronem 450ml - kluski śląskie 120g - gulasz wieprzowy 100g - mizeria z jogurtem 110g - woda z sokiem A : 1,3,7

DIETA PODSTAWOWA 09.06-15.06

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	Galaretka na słodko
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 -sałata masłowa - pasta z czerwonej soczewicy 100g - rzodkiewka - 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 - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g - herbata czarna A : 1,7,9
K : 2112 B : 105g T : 105g WP : 201g NKT : 17,6 B : 35 S : 1943	K : 2185 B : 91g T : 103g WP : 222g NKT : 17,3 B : 32 S : 1969	K : 2322 B : 100g T : 105g WP : 239g NKT: 18,9 B : 33 S : 1955	K : 2209 B : 102g T : 103g WP : 227g NKT : 16,8 B : 34 S : 1973	K :2016 B : 85g T : 89g WP : 219g NKT : 17,2 B : 31 S : 1925	K : 2179 B : 71g T : 105g WP : 233g NKT : 16,3 B : 32 S : 1951	K : 2266 B : 96 T : 72 WP : 292,7 NKT : 17,5 B : 32 S : 1968