

DIETA ŁATWOSTRAWNA 20.10- 26.10

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
- chleb pszenny 70 g - margaryna miękka 10g - twarożek 120g - pomidor bez skóry 50 g - herbata czarna A :1,7	- chleb pszenny 70 g - masło 10g - jajecznica na wodzie 150g - sałata - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb pszenny 70 g - margaryna miękka 10g - ryba po grecku z warzywami 70g -sałata - herbata czarna A: 1,4,7,9	- chleb pszenny 70 g - kasza manna na wodzie 150ml - margaryna miękka 10g - pasta z tuńczyka 100g -sałata A: 1,4,7	- chleb pszenny 70 g - margaryna miękka 10g - wędlina 70 g - pomidor bez skóry 50 g - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 70 g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - sałata - herbata czarna A : 1,7	- kasza manna na wodzie 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 drobny w sosie z kurczakiem i warzywami 350g - woda z sokiem owocowym A: 1,3	- zupa krem z dyni 450ml - udko z kurczaka gotowane 100g - ziemniaki gotowane 150g - brokuł gotowany 120g - woda z sokiem owocowym	- zupa grysikowa 450ml - kluski leniwe 250g -surówka z marchewki i brzoskwini 110 g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7	- zupa koperkowa 450ml - mięso w kawałku w sosie własnym 120g - kasza jęczmienna 100g - buraczki zasmażane 80g - woda z sokiem owocowym A: 1	- zupa brokułowa 450ml - ryba pieczona 120g - ryż biały 100g - marchew tarta z sokiem z cytryny 120g - woda z sokiem owocowym A: 1,4	-zupa krem szpinakowa 450ml - pierogi z serem 350g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7	- rosół z makaronem 450ml - kopytka 120g - gulasz drobiowy 120g - gotowane plastry cukinii 100g - woda z sokiem owocowym A: 1, 3

DIETA ŁATWOSTRAWNA 20.10- 26.10

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Kisiel	Ciasto marchewkowe A: 1,3	Gofr z dżemem A: 1,3,7	Owoc sezonowy	jogurt A : 7	budyń A : 7	Galaretka na słodko
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - ogórek kiszony bez skóry 50 g - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 15g - mozzarella odtłuszczona 60g - sałata - pomidor bez skórki 50 g - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 100g - pomidor bez skórki 50 g - herbata czarna A: 1,7	-chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - sałata - pomidor bez skórki 50 g - herbata czarna A : 1,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - twaróg w kawałku 120 g - dżem 50g - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60 g - ogórek kiszony bez skóry 50 g - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 70g - margaryna 10g - mozzarella 40g - wędlina 60g - sałata - herbata czarna A : 1,7
K : 1890 B : 85 g T : 77 g WP : 272 g NKT: 18,2 Bł : 17 S : 1832	K : 1988 B : 97 g T : 65 g WP : 210 g NKT : 19,0 Bł : 18 S : 1936	K : 1909 B : 67 g T : 65 g WP : 276 g NKT : 18,8 Bł : 18 S : 1964	K : 1842 B : 103 g T : 52,1 g WP : 220 g NKT : 17,3 Bł : 20 S : 1861	K : 1967 B : 106 g T : 63 g WP : 222 g NKT: 16,5 Bł : 21 S : 1910	K : 1844 B : 75 g T : 69 g WP : 238 g NKT: 16,0 Bł : 15 S : 1873	Kcal : 1824 B : 75 g T : 47 g WP : 268 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 (g), S – sód (mg)