

DIETA ŁATWOSTRAWNA 13.10-19.10

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - ryba po grecku z warzywami 70g - sałata - herbata czarna A :1,4,7,9	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - ogórek kiszony bez skóry 50 g - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 70g - masło 10g - jajecznica na wodzie 120g - sałata - herbata czarna A: 1,3,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - kasza manna na wodzie 150ml - twarożek z szynką 120g - sałata - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - dżem - ser biały w kawałku 100 g - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor bez skóry 50 g - 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 ryżowa 450ml - ziemniaki gotowane 150g - kotlet mielony drobiowo wieprzowy duszony w sosie koperkowym 120g - marchew gotowana 110g - woda z sokiem owocowym A: 1,3	- zupa pomidorowa z makaronem 450ml - duszony kurczak z warzywami i ryżem 350g - woda z sokiem owocowym A : 1,3	- zupa ziemniaczana 450 ml -pierogi z serem 320 g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7	- zupa koperkowa 450ml - schab duszony w sosie własnym 120g - kasza jęczmienna 100 g - brokuł gotowany 110g -woda z sokiem owocowym A: 1	- zupa grysikowa 450ml - wątróbka drobiowa gotowana w sosie własnym 150g - ziemniaki gotowane 150g - surówka z marchwi i jabłka 110g - woda z sokiem owocowym A: 1	-zupa cukinii 450ml - ryż z cynamonem, jabłkiem i serkiem 320g - woda z sokiem owocowym A : 7	- rosół z makaronem 450ml - kluski śląskie 100g - gulasz wieprzowy w sosie 100g - marchew tarta 110g - woda z sokiem owocowym A: 1, 3
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Ciasto marchewkowe A: 1,3	Owoc sezonowy A :	Jogurt A : 7	Gofr z dżemem A : 1,3,7	Ciasto szpinakowe A : 1,3	Budyń A : 7	Galaretko na słodko

Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor bez skórki 50g - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 70 g - margaryna miękka 10g - twarożek 120g - sałata - pomidor bez skóry 50 g - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - ogórek kiszony bez skóry 50 g - herbata czarna A: 1,7	-chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - sałata - mozzarella 50 g -pomidor bez skóry 50 g - herbata czarna A : 1,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - pasta z tuńczyka 90g - sałata - herbata czarna A: 1,4,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - sałatka z makaronu drobnego, szynką i ogórkiem 100g - herbata czarna A: 1,3,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 40 g - jajko na twardo -ogórek kiszony bez skóry 40 g - herbata czarna A : 1,7,9
Kcal : 2002 B : 90g T : 72g WP : 258g NKT : 16,1 Bł : 32 S : 1903	Kcal : 2032 B : 101g T : 98g WP : 192g NKT : 17,2 Bł : 34 S : 1946	Kcal : 2005 B : 78g T : 62g WP : 284g NKT : 17,2 Bł : 32 S : 1952	Kcal : 2004 B : 73g T : 70g WP : 288g NKT : 16,4 Bł : 33 S : 1948	Kcal : 2003 B : 61g T : 95g WP : 232g NKT : 16,1 Bł : 34 S : 1964	Kcal : 2043 B : 57g T : 67g WP : 306g NKT : 17,7 Bł : 32 S : 1974	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 (g)

S – sól (mg)

