

DIETA MIAŻDŻYCOWA 20.10-26.10

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - twarożek 100g - wędlina 60g - papryka 40 g - herbata czarna A :1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 120g - ser żółty 40g - pomidor 50 g - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ryba po grecku 90g - wędlina 60g - sałata - herbata czarna A: 1,4,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - owsianka na mleku 150ml - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 120g - papryka 40g - ogórek 40 g A: 1,3,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - twaróg w kawałku 120g - ogórek 40 g - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor 50 g - herbata czarna A : 1,7	- owsianka na mleku 150ml - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta z tuńczyka 120 g -ogórek 40 g - herbata czarna A : 1,4 ,7
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
- zupa brukselkowa 450ml - zapiekanka z makaronu pełnoziarnistego z fasolą i kiełbasą 350g - woda z sokiem owocowym A: 1,3	- zupa ogórkowa z ryżem 450ml - udko z kurczaka 100g - ziemniaki gotowane 150g - mizeria 100 g - woda z sokiem owocowym A : 7	- zupa kalafiorowa 450ml - leczo z chlebem pełnoziarnistym 350g - woda z sokiem owocowym A : 1,9	- 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 brązowy 100g - marchew tarta z jabłkiem 110g - 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 - kasza jęczmienna 100g - gulasz drobiowy 120g - surówka coleslaw 120g - woda z sokiem owocowym A: 1, 3

DIETA MIAŻDŻYCOWA 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 mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor 50g - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - humus z ciecierzycy 100 g - wędlina 40g - herbata czarna A: 1,7,11	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 100g - pomidor 50g - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor/ogórek 50 g - herbata czarna A : 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ser żółty 40g - pomidor 50 g - sałata - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - jajka na twardo 2szt. - sałata - rzodkiewka - herbata czarna A: 1,3,7	-paszteciki z ciasta francuskiego z nadzieniem warzywnym 2 szt - herbata czarna A : 1,3,9
K : 2284 B : 95 g T : 84 g WP : 264 g NKT : 18,2 Bł : 22 S : 1864	K : 1980 B : 113 g T : 83 g WP : 194 g NKT: 19,1 Bł : 18 S : 1955	K : 1977 B : 90 g T : 71 g WP : 216 g NKT: 18,7 Bł : 18 S : 1977	K : 1882 B : 84 g T : 65 g WP : 249 g NKT : 17,3 Bł : 25 S : 1881	K : 1869 B : 96 g T : 79 g WP : 173 g NKT : 16,3 Bł : 18 S : 1930	K : 1854 B : 79 g T : 80 g WP : 236 g NKT : 16,4 Bł : 23 S : 1897	Kcal : 2027 B : 89 g T : 73 g WP : 266 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)