

DIETA MIAŻDŻYCOWA 13.10-19.10

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - ryba po grecku z warzywami 70g - herbata czarna A :1,4,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - twarożek z ogórkiem tartym 120g - wędlina 60g - sałata - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 120g - papryka 40g - ogórek 40g - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - owsianka na mleku 150ml - pasta z soczewicy 70g - wędlina 40 g - pomidor 50 g - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta z tuńczyka 90 g - ser żółty 40g - ogórek świeży 40g - herbata czarna A: 1,4,7	- 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 - serek wiejski z rzodkiewką tartą - herbata czarna A : 1,7
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
- zupa ryżowa 450ml - ziemniaki gotowane 150g - kotlet mielony drobiowo wieprzowy duszony w sosie koperkowym 120g - zasmażana kapusta biała 110g - woda z sokiem owocowym A: 1,3	- zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 450ml - ryż brązowy 100g - kurczak w sosie curry 150g - surówka z czerwonej kapusty i jabłka 110g - woda z sokiem owocowym A : 1,3	- zupa pieczarkowa 450ml - pierogi z mięsem 320g - woda z sokiem owocowym A : 1	- zupa zalewajka 450ml - schab duszony w sosie 120g - kasza jęczmienna 100g - surówka z sałaty lodowej i pomidora w sosie koperkowym 110g - woda z sokiem owocowym A: 1	- zupa grochowa 450ml - wątróbka drobiowa gotowana w sosie własnym 150g - ziemniaki gotowane 150g - marchew tarta z jabłkiem 110g - woda z sokiem owocowym A: 1	- zupa cukinii 450ml - makaron pełnoziarnisty z cynamonem, jabłkiem i serem 320g - woda z sokiem owocowym A: 7	- rosół z makaronem 450ml - kluski śląskie 100g - gulasz wieprzowy w sosie 100g - mizeria 110 g - woda z sokiem owocowym A: 1, 3, 7

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Ciasto marchewkowe A: 1,3	Owoc sezonowy	Jogurt A : 7	Gofr z dżemem A: 1,3,7	Ciasto szpinakowe A: 1,3	Budyń A : 7	Galaretka na słodko
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70 g - margaryna miękka 10g - ser żółty 40g - pomidor 50g - herbata czarna A: 1,7	- 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 - wędlina 60g - sałata - ogórek świeży 40g - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ser biały w kawałku 100 g - papryka 40 g - herbata czarna A : 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 100g - sałata - herbata czarna A: 1,3,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - jajko na twardo (2szt) - ogórek świeży 40 g - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60 g - pomidor 40 g - ogórek kiszony 40 g - herbata czarna A : 1,7
Kcal : 2005 B : 92g T : 77g WP : 243g NKT : 16,5 Bł : 33 S : 1911	Kcal : 2019 B : 101g T : 105g WP : 170g NKT : 17,2 Bł : 34 S : 1941	Kcal : 2008 B : 60g T : 85g WP : 255g NKT: 17,7 Bł : 32 S : 1983	Kcal : 2115 B : 76g T : 87g WP : 270g NKT : 16,2 Bł : 33 S : 1952	Kcal : 2050 B : 86g T : 91g WP : 220g NKT : 15,4 Bł : 34 S : 1969	Kcal : 2023 B : 56g T : 67g WP : 300g NKT : 17,9 Bł : 33 S : 1981	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)