

DIETA PODSTAWOWA 20.10-26.10

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
- chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - twarożek 100g - wędlina 60g - papryka 40 g - herbata czarna A :1,7	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 100g - ser żółty 40g - pomidor 50 g - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - ryba po grecku 90g - wędlina 60g - sałata - herbata czarna A: 1,4,7,9	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - owsianka na mleku 150ml - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 100g - ser topiony 40g - papryka 40 g A: 1,3,7,9	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 15g - twaróg w kawałku 100g - dżem 60g - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor 50 g - herbata czarna A : 1,7	- owsianka na mleku 150ml - chałka drożdżowa z kruszonką 110g - margaryna miękka 10g - dżem 60g - herbata czarna A : 1,3,7
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
- zupa brukselkowa/ziemniaczana 450ml - zapiekanka makaronowa z fasolą i kiełbasą 350g - woda z sokiem owocowym A: 1,3	- zupa ogórkowa z ryżem 450ml - udko z kurczaka pieczone 100g - ziemniaki gotowane 150g - mizeria 100g - woda z sokiem owocowym A : 7	- zupa kalafiorowa/grysikowa 450ml - leczo z chlebem pszennym 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 smażona w panierce 120g - ryż biały 100g - marchew tarta z jabłkiem 120g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,4	- 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 - surówka coleslaw 110g - woda z sokiem owocowym A : 1,3

DIETA PODSTAWOWA 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 - pomidor 50 g - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - humus z ciecierzycy 100 g - wędlina 40 g - herbata czarna A: 1,7,11	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 100g - pomidor 50g - herbata czarna A: 1,7	-chleb pszenny 70g - margaryna miękka 15g - wędlina 60g - pomidor/ogórek 50g - herbata czarna A : 1,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 15g - ser żółty 40g - pomidor 50 g - sałata - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 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 : 2252 B : 98 g T : 99 g WP : 225 g NKT : 18,4 Bł : 22 S : 1886	K : 2005 B : 79 g T : 111 g WP : 197 g NKT: 19,3 Bł : 17 S : 1978	K : 1900 B : 80 g T : 77g WP : 210g NKT : 19,1 Bł : 18 S : 1983	K : 1982 B : 92 g T : 73 g WP : 236 g NKT : 17,6 Bł : 29 S : 1912	K : 2014 B : 89 g T : 77 g WP : 221 g NKT: 16,8 Bł : 14 S : 1967	K : 1959 B : 73 g T : 70 g WP : 242 g NKT: 16,2 Bł : 15 S : 1036	Kcal : 1951 B : 58 g T : 59 g WP : 287 g NKT : 17,5 Bł : 15 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)