

DIETA PODSTAWOWA 13.10-19.10

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 - wędlina 60g - ryba po grecku z warzywami 70g - herbata czarna A :1,4,7,9	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - twarożek z ogórkiem tartym 100g - sałata - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 100g - ser topiony 30g - papryka 40g - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - owsianka na mleku 150ml - pasta z soczewicy 70g - wędlina 40 g - pomidor 50 g - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - jajko na twardo - ser żółty 40g - ogórek świeży 40g - herbata czarna A: 1,3,7	- 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 100g - margaryna miękka 10g - dżem 50g - herbata czarna A : 1,3,7
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
- zupa ryżowa 450 ml - 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 450ml - ryż biały 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 - roladka wieprzowa 120g - kasza jęczmienna 100g - surówka z sałaty lodowej i pomidora w sosie koperkowym 110g - woda z sokiem owocowym A: 1,10	- zupa grochowa/DM zupa grysikowa 450ml - wątróbka drobiowa zasmażana z cebulą 150g - ziemniaki gotowane 150g - marchew tarta z jabłkiem 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 - mizeria 110g - 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 ze szpinakiem 1,3	budyń A: 7	Galaretka na słodko
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - ser żółty 40g - pomidor 50g - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - wędlna 60g - pomidor 50g - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - wędlna 60g - sałata - ogórek świeży 40g - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - ser biały w kawałku 100 g - papryka 40 g - herbata czarna A : 1,7	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 100g - sałata - herbata czarna A: 1,3,7,9	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - sałatka z makaronu drobnego, szynką i ogórkiem 100g - herbata czarna A: 1,3,7	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - wędlna 40 g - jajko na twardo - ogórek kiszony - herbata czarna A : 1,3,7
Kcal : 2074 B : 93g T : 83g WP : 247g NKT : 16,8 Bł : 32 S : 1910	Kcal : 2033 B : 103g T : 107g WP : 171g NKT : 17,2 Bł : 34 S : 1946	Kcal : 2036 B : 62g T : 88g WP : 249g NKT : 18,5 Bł : 32 S : 1987	Kcal : 2376 B : 97g T : 103g WP : 280g NKT : 17,8 Bł : 33 S : 1974	Kcal : 2312 B : 89g T : 116g WP : 227g NKT : 16,5 Bł : 34 S : 1984	Kcal : 2000 B : 57g T : 68g WP : 295g NKT : 17,5 Bł : 32 S : 1958	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 – sód (mg)