

DIETA ŁATWOSTRAWNA 19.01-25.01

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
Poniedziałek 19.01.2026	- chleb pszenny 80g - miks tłuszczowy 15g -wędlna wieprzowa 40 g -ryba po grecku 110 g -sałata -herbata czarna Kcal: 491 B: 31,3 T: 18,8 W: 51,6 A: 1,4,7,9	- zupa ogórkowa 450 ml - pulpety mielone wieprzowe - drobiowe 120 g -ziemniaki gotowane 170 g -marchew tarta z sokiem cytryny 110 g - woda z sokiem malinowym Kcal: 763 B: 36,63 T: 34,94 W: 80,9 A: 1,3	- biszkopty Kcal: 70 B: 2 T: 0,7 W: 14 A: 1,3,7	- chleb pszenny 80g - miks tłuszczowy 15g - mozzarella 80 g - mix sałat - pomidor bez skóry 60 g - herbata czarna Kcal: 439 B: 23,3 T: 18,3 W: 48,6 A:1,7	Kcal: 1768 B: 93,2 T: 73,2 WP: 173,73 NKT: 20,8 Bł: 21,3 S: 2080,2
Wtorek 20.01.2026	- chleb pszenny 80g - miks tłuszczowy 15g - twarożek z szynką 120 g -sałata -herbata czarna Kcal: 461 B: 25,3 T: 19,7 W: 47,4 A: 1,7	-zupa ziemniaczana 450 ml -gulasz drobiowy w sosie z warzywami 150 g - kopytka 150g - woda z sokiem malinowym Kcal: 619 B: 35 T: 12 W: 93,5 A:1,3	-jogurt Kcal: 72 B: 5,2 T: 2,4 W: 7,4 A:7	- chleb pszenny 80g - miks tłuszczowy 15g - sałatka z makaronu drobnego z szynką i ogórkiem 110 g -sałata - herbata czarna Kcal: 753 B: 27 T: 19,2 W: 121,7 A: 1,3,7	Kcal: 1905 B: 92,4 T: 53,3 WP: 255,4 NKT: 21,4 Bł: 15 S: 1753,4
Środa 21.01.2026	-kasza manna na wodzie 150 ml - chleb pszenny 80g - miks tłuszczowy 15g -wędlna wieprzowa 60 g -ogórek kiszony bez skóry 50 g - herbata czarna	-zupa koperkowa 450 ml - pulpet mielony wieprzowy 120 g - warzywa gotowane 110 g - ryż biały 200g - woda z sokiem malinowym	-ciasto domowe dyniowe	- chleb pszenny 80g - miks tłuszczowy 15g - parówki drobiowe 100g - pomidor bez skóry 60 g - herbata czarna	Kcal: 1829 B: 69,9 T: 75,1 WP: 209,3 NKT: 29,5 Bł: 17,1 S: 2710,9

	Kcal: 448 B: 20,3 T: 14,1 W: 61,9 A:1,7	Kcal: 690 B: 26,7 T: 26,1 W: 91,1 A: 1,3	Kcal: 170 B: 3,6 T: 6,2 W: 25,1 A:1,3	Kcal: 521 B: 19,4 T: 28,7 W: 48,3 A: 1,7	
Czwartek 22.01.2026	- chleb pszenney 80g - miks tłuszczowy 20g - jajecznica na wodzie (2 szt) - sałata - herbata czarna Kcal: 473 B: 20,1 T: 24,5 W: 45 A:1,3,7	- zupa grysikowa 450 ml - schab pieczony w sosie własnym 100 g - kasza jęczmienna 200 g - marchew gotowana 110 g - woda z sokiem malinowym Kcal: 736 B: 46,1 T: 17,1 W: 105,8 A:1	- kisiel - biszkopty Kcal: 130 B: 2,2 T: 0,7 W: 28,8 A:	- chleb pszenney 80g - miks tłuszczowy 20g - wędlina drobiowa 60 g - pomidor bez skóry 60 g - herbata czarna Kcal: 399 B: 20,5 T: 15,6 W: 46,3 A: 1,7	Kcal: 1738 B: 88,9 T: 57,8 WP: 207,7 NKT: 20,7 Bł: 18 S: 1701,7
Piątek 23.01.2026	- chleb pszenney 80g - miks tłuszczowy 20g - twarożek 100 g - sałata - herbata czarna Kcal: 457 B: 24,7 T: 19,2 W: 48,1 A: 1,7	- zupa brokułowa 450 g - ryba pieczona 120 g - ryż biały 200 g - warzywa gotowane 110 g - woda z sokiem malinowym Kcal: 601 B: 43,7 T: 11,8 W: 85,2 A:1,4	- kleik ryżowy z jabłkiem i cynamonem Kcal: 208 B: 4,3 T: 1,6 W: 45,7 A:	- chleb pszenney 80g - miks tłuszczowy 20g - pasta z tuńczyka 90 g - sałata - herbata czarna Kcal: 450 B: 27,2 T: 18,1 W: 46,5 A: 1,4,7	Kcal: 1716 B: 99,9 T: 50,7 WP: 206,2 NKT: 23 Bł: 19,4 S: 1373,2

Sobota 24.01.2026	-chleb pszenny 80g - miks tłuszczowy 20g - wędlina drobiowa 60 g -pomidor bez skóry 60 g - herbata czarna Kcal: 399 B: 20,5 T: 15,6 W: 46,3 A: 1,7	- zupa krem dyniowa 450 ml -pierogi z serem 350 g - woda z sokiem malinowym Kcal: 738 B: 40,1 T: 23,1 W: 96,9 A:1,3,7	-budyń - herbatniki Kcal: 187 B: 6,3 T: 4,8 W: 30 A: 7	- chleb pszenny 80g - miks tłuszczowy 20g - mozzarella 60 g -pomidor 60g -sałata - herbata czarna Kcal: 438 B: 19,5 T: 20 W: 48,4 A: 1,7	Kcal: 1762 B: 86,5 T: 63,4 WP: 204,4 NKT: 25 Bł: 17,3 S: 1990,7
Niedziela 25.01.2026	- kasza manna na wodzie 150 ml - chałka drożdżowa z kruszonką 80g - miks tłuszczowy 15g - dżem 50g - herbata czarna Kcal: 509 B: 8,2 T: 16,1 W: 84,5 A: 1,3,7	- rosół z makaronem 450 ml - gulasz wieprzowy w sosie własnym 120g - kluski śląskie 120g - marchew gotowana 110g - woda z sokiem malinowym Kcal: 800 B: 56,2 T: 43,1 W: 73,9 A: 1,3	- galaretka Kcal: 104 B: 3,4 T: 0 W: 22 A:	- chleb pszenny 80g - miks tłuszczowy 15g - wędlina wieprzowa 60g - pomidor bez skóry 60g - herbata czarna Kcal: 381 B: 19,3 T: 13,9 W: 46,7 A: 1,7	Kcal: 1794 B: 87,2 T: 73,1 WP: 213,5 NKT: 22,1 Bł: 13,7 S: 1346,5

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)