

DIETA ŁATWOSTRAWNA 12.01-18.01.26

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
Poniedziałek 12.01.	- chleb pszenny 80g - miks tłuszczowy 15g - wędlina wieprzowa 60g - ogórek kiszony bez skóry 50g - herbata czarna 376 kcal B- 18,97 T-13,88 W-45,38 A: 1,7	- zupa pomidorowa z ryżem 450 ml - makaron drobny z mięsem mielonym drobiowym 350g - woda z sokiem malinowym 712 kcal B-38,46 T- 17,07 W-100,57 A: 1,3	- kisiel 60 kcal B-0,3 T- 0 W- 14,82 A:	- chleb pszenny 80g - miks tłuszczowy 15g - twaróg 120 g - pomidor bez skóry 50g - sałata - herbata czarna 420 kcal B- 28,43 T- 12,36 W-50,76 A: 1,7	Kcal: 1568 B: 86,14 g T: 43,32 g WP: 198,11 g NKT: 15,98 g Bł: 13,42 g S: 2191,35 mg
Wtorek 13.01.	- chleb pszenny 80g - miks tłuszczowy 15g - wędlina drobiowa 60 g - ryba po grecku 90 g -sałata - herbata czarna 498 kcal B-36,24 T-17,85 W- 50,61 A: 1,4,7,9	- zupa krem szpinakowa 450 ml - udo gotowane z kurczaka 120 g -ziemniaki gotowane 170 g -surówka z tartej marchwi i jabłka 110 g - woda z sokiem malinowym 452 kcal B-26,68 T-17,98 W-49,97 A:	- owoc (jabłko) 70 kcal B-0,56 T-0,56 W- 16,94 A:	- chleb pszenny 80g - miks tłuszczowy 15g - pasta z tuńczyka 90g - sałata - pomidor bez skóry 60g - herbata czarna 430 kcal B-27,7 T-14,8 W-48,9 A: 1,4,7	Kcal: 1450 B: 91,14 g T: 51,17 g WP: 147,8 g NKT: 17 g Bł: 18,63 g S: 1917,11 mg
Środa 14.01.	- chleb pszenny 80g - miks tłuszczowy 10g - parówki drobiowe 110 g - pomidor bez skóry 60 g - herbata czarna 511 kcal B- 20,5 T- 27,1 W- 48,5	- zupa jarzynowa 450 ml - kluski leniwe 250 g - marchew tarta z brzoskwinia 110g - woda z sokiem malinowym 483 kcal B- 29,1 T- 16,3 W-59,5	- ciasto domowe marchewkowe 171 kcal B-3,57 T-6,27 W- 25,73	- chleb pszenny 80g - miks tłuszczowy 10g - mozzarella 60g - pomidor bez skóry 50g - sałata - herbata czarna 375 kcal B- 19,3 T- 13,2 W- 47,9	Kcal: 1540 B: 72,4 g T: 62,8 g WP:163,8 g NKT: 25 g Bł: 17,8 g S: 2221,96 mg

	A: 1,7	A: 1,3,7,9	A:1,3	A: 1,7	
Czwartek 15.01.	- kasza manna na wodzie 150 ml - chleb pszenny 80g - miks tłuszczowy 15g - wędlina wieprzowa 60g - ogórek kiszony bez skóry 50g - herbata czarna 448 kcal B-20,3 T-14,1 W- 61,9 A: 1,7	- zupa grysikowa 450 ml - schab pieczony w sosie własnym 100 g - kasza jęczmienna 150 g - brokuł gotowany 110 g - woda z sokiem malinowym 563 kcal B-43,7 T-16,4 W-65 A: 1	- jogurt owocowy 72 kcal B- 5,16 T-2,4 W-7,44 A:7	- chleb pszenny 80g - miks tłuszczowy 15g - twaróg w kawałku 100 g - pomidor bez skóry 60g - sałata - herbata czarna 445 kcal B-26,74 T-16,18 W-50,4 A: 1,7	Kcal: 1528 B: 96 g T: 49 g WP: 169,37 g NKT: 19,4 g Bł: 15,3 g S: 2084,81 mg
Piątek 16.01.	- chleb pszenny 80g - miks tłuszczowy 15g - twaróg 40 g - wędlina drobiowa 60 g - sałata - herbata czarna 413 kcal B-27,7 T- 13,96 W-45,83 A: 1,7	- zupa krupnik 450 ml - wątróbka drobiowa gotowana w sosie własnym 120 g - ziemniaki gotowane 150 g - marchew gotowana 110 g - woda z sokiem malinowym 564 kcal B-41,8 T- 15,3 W- 69,9 A: 1	- gofr z dżemem niskosłodzonym 145 kcal B- 1,95 T-7,02 W-18,66 A:1,3,7	- chleb pszenny 80g - miks tłuszczowy 15g - wędlina drobiowa 60 g - mozzarella 60g - sałata - herbata czarna 454 kcal B-31,6 T-17,2 W-46,03 A: 1,7	Kcal: 1576 B: 103 g T: 53,4 g WP: 161,32 g NKT: 18,2 g Bł: 19,13 g S: 2643,56 mg

Sobota 17.01.	- chleb pszenny 80g - miks tłuszczowy 15g - jajecznica na wodzie (2szt) - sałata - herbata czarna 442 kcal B-20 T-21,1 W-44,83 A: 1,3,7	- zupa barszcz czerwony 450 ml - knedle z morelą 350 g - woda z sokiem malinowym 684 kcal B-25,4 T-13,25 W-120,3 A: 1,3	- budyń 100 kcal B-4,7 T-2,6 W-14,68 A: 7	- chleb pszenny 80g - miks tłuszczowy 15g - wędlina drobiowa 60 g - pomidor bez skóry 60 g - herbata czarna 368 kcal B-20,5 T-12,16 W-46,23 A: 1,7	Kcal: 1594 B: 70,6 g T: 49 g WP: 207,38 g NKT: 18,7 g Bł: 18,4 g S: 1831,85 mg
Niedziela 18.01.	- kasza manna na wodzie 150 g - chałka drożdżowa z kruszonką 80 g - miks tłuszczowy 15g - dżem 50 g - herbata czarna 509 kcal B- 8,2 T-16,1 W-84,5 A:1,3,7	- rosół z makaronem 450 ml - gulasz drobiowy w sosie własnym 120 g - kopytka 120 g - buraczki na ciepło 100 g - woda z sokiem malinowym 801 kcal B- 59,5 T-24,5 W-87,35 A: 1,3	- galaretka owocowa 104 kcal B-3,4 T-0 W-22 A:	- chleb pszenny 80g - miks tłuszczowy 15g - wędlina drobiowa 60g - twaróg w kawałku 40 g - pomidor bez skóry 60g - herbata czarna 421 kcal B- 27,96 T-14 W-47,7 A: 1,7	Kcal: 1835 B: 99 g T: 54,6 g WP: 230 g NKT: 19,6 g Bł: 11,5 g S: 1520,6 mg

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)