

DIETA PODSTAWOWA 12.01-18.01.26

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
Poniedziałek 12.01.	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - chleb pszenny 60g - miks tłuszczowy 15g - wędlina wieprzowa 60g - twaróg 100 g - ogórek kiszony 50 g - herbata czarna 507 kcal B- 37,37. T- 18,76. W-49,06 A: 1,7	- zupa pomidorowa z ryżem 450 ml - spaghetti z mięsem mielonym drobiowym 350 g - woda z sokiem malinowym 849 kcal B- 41,2. T- 23,54. W- 112,8 A: 1,3	- kisiel 60 kcal B-0,3 T-0 W-14,82 A:	- chleb pszenny 70g - miks tłuszczowy 15g - ser żółty gouda 40g - pomidor 60g - herbata czarna 412 kcal B- 18,07. T- 20,46. W-40,72 A: 1,7	Kcal: 1828 B:96,92 g T: 62,77 g WP: 205,63 g NKT: 24,9 g Bł: 12 g S: 2277,7 mg
Wtorek 13.01.	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - chleb pszenny 80 g - miks tłuszczowy 15g - ryba po grecku 90 g - wędlina drobiowa 60g - herbata czarna 545 kcal B- 37,36. T- 18,27. W-60,87 A: 1,4,7,9	- zupa krem szpinakowa 450ml - udo pieczone z kurczaka 120 g -ziemniaki gotowane 170 g -surówka z tartej marchwi i jabłka 110 g - woda z sokiem malinowym 497 kcal B- 26,7. T- 22,98. W-49,97 A:	- owoc (jabłko) 70 kcal B- 0,6. T- 0,6. W-16,94 A:	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - chleb pszenny 80g - miks tłuszczowy 15g - hummus z ciecierzycy 100 g - wędlina wieprzowa 40g -sałata - herbata czarna 590 kcal B- 24,04. T- 23,17. W-76,3 A: 1,7,11	Kcal: 1702 B: 88,64 g T: 64,98 g WP: 178,8 g NKT: 17,7 g Bł: 25,28 g S: 2156,95 mg

Środa 14.01.	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - chleb pszenny 80g - miks tłuszczowy 10g - ser topiony 30 g - parówki drobiowe 110g - pomidor 60g - herbata czarna 651 kcal B- 24,26. T- 35,93. W-60,5 A: 1, 7	- zupa jarzynowa 450 ml -fasolka po bretońsku 300 g - chleb pszenny 70 g - woda z sokiem malinowym 806 kcal B- 53,3. T- 13,6. W-128,54 A: 1,9	- ciasto domowe marchewkowe 171 kcal B- 3,57. T- 6,27. W-25,73 A:1,3	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - chleb pszenny 80g - miks tłuszczowy 10g - pasta z makreli 100g - rzodkiewka \ogórek 70 g - sałata - herbata czarna 474 kcal B- 22,8. T- 16,3. W-61,76 A: 1,4,7	Kcal: 2102 B: 103,9 g T: 72,12 g WP: 241,75 g NKT: 28,1 g Bł: 34,78 g S: 2524,54 mg
Czwartek 15.01.	-zupa mleczna z płatkami owsianymi 150 ml - chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - miks tłuszczowy 15g - wędlina wieprzowa 60g -jajko na twardo (1szt) - rzodkiewka 40g - herbata czarna 611 kcal B- 31,5. T- 23,1. W-71,76 A: 1,3,7	- zupa grochowa 450ml - schab pieczony w sosie własnym 100g - kasza jęczmienna 150g - surówka z kapusty czerwonej 110g - woda z sokiem malinowym 722 kcal B- 54,8. T- 16,17. W-95,6 A: 1	-jogurt owocowy 72 kcal B- 5,16. T- 2,4. W-7,44 A: 7	- chleb pszenny 70g - miks tłuszczowy 15g - twaróg w kawałku 100g - pomidor\ogórek 70g -sałata - herbata czarna 422 kcal B- 26. T- 16. W-45,4 A: 1,7	Kcal: 1827 B: 117,5 g T: 57,8 g WP: 194,47 g NKT: 27,7 g Bł: 25,7 g S: 1515,29 mg
Piątek 16.01.	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - miks tłuszczowy 10g -hummus z soczewicy 100 g -ser żółty gouda 40 g -buraczki kiszone 50 g -herbata czarna	-zupa krupnik 450 ml -zasmażana wątróbka drobiowa z cebulką 100 g -ziemniaki gotowane 150 g -marchew gotowana z groszkiem 110 g -woda z sokiem malinowym	-gofr z dżemem niskosłodzonym	- chleb pszenny 70g - miks tłuszczowy 10g -sałatka jarzynowa 120 g -sałata -herbata czarna 298 kcal	Kcal: 1743 B: 80,5 g T: 70,3 g WP: 184,48 g NKT: 25 g Bł: 25 g S: 1668,89 mg

	608 kcal B- 27. T- 26,25. W-71,2 A:1,7	692 kcal B- 42,87. T- 28,96. W-69,34 A:1	145 kcal B- 1,95. T- 7. W-18,7 A: 1,3,7	B- 8,6 T- 8,13. W-50,3 A:1,3,7,9	
Sobota 17.01.	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - miks tłuszczowy 15g - wędlina drobiowa 60 g - pomidor 50 g - ogórek 30 g - herbata czarna 370 kcal B- 20,3. T- 12,35. W-46,7 A:1,7	- zupa barszcz czerwony 450ml - pierogi z mięsem 350 g - woda z sokiem malinowym 791 kcal B- 39,7. T- 23. W-110,3 A: 1,3	- budyń 100 kcal B- 4,7. T- 2,6. W-14,7 A:7	- chleb pszenny 70g - miks tłuszczowy 15g - pasta jajeczna 100 g - sałata - herbata czarna 457 kcal B- 16,6. T- 26,2. W-40,1 A:1,3,7	Kcal: 1718 B: 81,3 g T: 64,2 g WP: 196,44 g NKT: 19,8 g Bł: 15,26 g S: 2454,26 mg
Niedziela 18.01.	- owsianka na mleku 150 ml - chałka drożdżowa z kruszonką 80g - miks tłuszczowy 15g - dżem 50g - herbata czarna 594 kcal B- 13,3. T- 19,6. W-93,2 A: 1,3,7	- rosół z makaronem 450 ml - gulasz drobiowy w sosie własnym 120g - kopytka 120g - buraczki na ciepło 100g - woda z sokiem malinowym 801 kcal B- 59,5. T- 24,5. W-87,4 A: 1,3	- galaretka owocowa 104 kcal B- 3,4. T- 0 W-22 A:	- chleb pszenny 70g - miks tłuszczowy 15g - wędlina drobiowa 60g - twaróg w kawałku 40 g - pomidor 60g - herbata czarna 396 kcal B- 27,11. T- 13,9. W-42,3 A: 1,7	Kcal: 1895 B: 103,3 g T: 58,1 g WP: 232,3 g NKT: 21 g Bł: 12,55 g S: 1517,08 mg

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)