

Indywidualny plan odżywiania

Dieta Łatwostrawna D02

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
<i>Śniadanie</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>Śniadanie</i>
Pieczyno pszenne z masłem, twarogiem, sałata, pomidor (1, 7) Jabłko Herbata bez cukru	Pieczyno pszenne z serkiem, sałata i pomidorem (1, 7) Zupa mleczna z płatkami owsianymi błyskawicznymi(1,7) Herbata bez cukru	Bułka kajzerka , wędliną drobiową, dżem , sałata i pomidorem (1, 7, 10) Zupa mleczna z mieszanką płatków (1,7) Herbata bez cukru	Chleb pszenny , pasta rybną , dżem, sałata, pomidor (1, 4, 7) Herbata bez cukru	Chleb pszenny, twaróg, szynka poledwica, masło, pomidor, (1,6,7) Herbata bez cukru Jabłko	Chleb pszenny, szynka drobiowa, twaróg, dżem, pomidor (1, 6, 7) Herbata bez cukru	Chleb pszenny z pasta jajeczna z koperkiem , sałata (1,3,7) Jabłko Herbata bez cukru
<i>Obiad</i>	<i>Obiad</i>	<i>Obiad</i>	<i>Obiad</i>	<i>Obiad</i>	<i>Obiad</i>	<i>Obiad</i>
Zupa pomidorowa z makaronem (1, 3, 7, 9) Kasza kuskus z kurczakiem w sosie ziolowym z kalafiozem z wody (1, 7) Herbata owocowa	Zupa ogorkowa z ryżem (7, 9) Schab w sosie węgierskim z kasza jaglana i gotowana marchewka (1, 7, 9) Jabłko Herbata bez cukru	Barszczyk z tartymi warzywami i jajkiem (3, 7, 9) Ryz na mleku z jabłkiem i cynamonem (7) Herbata bez cukru	Zupa jarzynowa z makaronem (1,3 7,9) Podudzie z kurczaka gotowane z ziemniakami i marchewka duszona (7) Herbata owocowa	Dorsz duszony, ziemniaki z wody , warzywa z wody z olejem (4,7) Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (7) Herbata owocowa	Zupa grysikowa Filet z kurczaka duszony , ziemniaki, jarzyny z wody (1) Herbata bez cukru	Zupa brokułowa z ryżem (9) Pulpeciki w sosie koperkowym z ziemniakami i fasolka szparagowa, marchewka na parze (1, 3, 7, 9)
<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja</i>
Chleb pszenny z sałata jarzynowa i wędliną drobiowa (1,3,7,9,10) Jogurt naturalny (7)	Chleb pszennym z masłem i serkiem homogenizowanym, surówka z selera, jabłka i marchwi (1,7,9) Kawa zbozowa z mlekiem (1,7)	Chleb pszenny z serkiem z natka pietruszki, wędliną drobiowa i sałata (1, 3, 7) Jogurt naturalny (7) Herbata bez cukru	Chleb pszenny, ser mozzarella, wędliną drobiowa, sałata masłowa (1,6,7) Jogurt naturalny (7)	Wek, wędliną drobiowa. serkiem włoszcowskim , sałata, pomidor (1,6,7) Jogurt naturalny (7) Herbata bez cukru	Chleb pszenny, szynka drobiowa, serek wiejski , masło , sałata, pomidor (1, 6,7) Jogurt naturalny (7) Herbata owocowa	Salatka makaronowa z wędliną, szpinakiem z sosem koperkowym (1 , 3, 7 , 9, 10) Budyń waniliowy z bananem (1, 7) Herbata owocowa
Kcal: 2025.3 B: 98.83 g T: 46.69 g W: 313.14 g Bł: 34 g Cukry o.: 80.34 g Na: 2233.31 mg SFA: 17.15 g	Kcal: 2011.71 B: 82.2 g T: 48.75 g W: 317.54 g Bł: 32.35 g Cukry o.: 86.05 g Na: 2065.06 mg SFA: 17.63 g	Kcal: 2014.98 B: 77.71 g T: 40.33 g W: 340.67 g Bł: 20.92 g Cukry o.: 93.05 g Na: 2139.64 mg SFA: 19.19 g	Kcal: 2002.48 B: 93.46 g T: 59.14 g W: 278.96 g Bł: 25.26 g Cukry o.: 65.43 g Na: 2517.76 mg SFA: 18.59 g	Kcal: 2016.97 B: 93.44 g T: 56.3 g W: 292.33 g Bł: 27.48 g Cukry o.: 63.68 g Na: 2387.86 mg SFA: 20.52 g	Kcal: 2017.2 B: 92.24 g T: 56.82 g W: 290.44 g Bł: 24.1 g Cukry o.: 77.08 g Na: 2544.62 mg SFA: 15.43 g	Kcal: 1997.43 B: 88.66 g T: 39.15 g W: 331.39 g Bł: 31.25 g Cukry o.: 89.16 g Na: 1909.84 mg SFA: 13.34 g
Kcal - Energia, B - Bialko, T - Tluszcz, W - Weglowodany, Bł - Błonnik pokarmowy, Cukry o. - Cukry ogółem, Na - Sód, SFA - Kwasy tluszczowe nasycone						

Dzień 8	Dzień 9	Dzień 10
<i>Śniadanie</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>Śniadanie</i>
Chleb pszenny z masłem, wędliną drobiową , sałata, pomidor (1,7,10)	Chleb pszenny z serem mozzarella i sałata (1,7)	Chleb graham ,dżemem morelowy, twaróg, masło i pomidor(1, 7)
Owsianka z bananem (1, 7)	Kasza manna na mleku (1, 7)	Herbata bez cukru
Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Banan
<i>Obiad</i>	<i>Obiad</i>	<i>Obiad</i>
Prosta zupa dyniowa z grzankami (1, 9)	Krupnik na wywarze warzywnym (1, 9)	Zupa jarzynowa tradycyjna (9)
Makaron z serem i truskawkowym sosem (1,3, 7)	Bitki z szynki wieprzowej z ryżem i cukinią na parze(1, 7)	Risotto z kurczakiem i warzywami korzeniowymi i natką pietruszki (9)
Herbata owocowa		
<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja</i>
Chleb pszenny z rybą po grecku (1, 4, 9)	Chleb pszenny z masłem, wędliną drobiową, sałata (1, 7, 9, 10)	Chleb pszenny z jajkiem w lekkim sosie koperkowym ze szpinakiem (1, 3, 7, 9)
Jogurt naturalny (7)	Jogurt naturalne z płatkami ryżowymi (7)	Jogurt naturalny (7)
Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	
Kcal: 2034.98 B: 93.79 g T: 58.04 g W: 293.96 g Bł: 29.47 g Cukry o.: 70.44 g Na: 2127.64 mg SFA: 16.81 g	Kcal: 2017.55 B: 94.11 g T: 51.21 g W: 302.65 g Bł: 26.98 g Cukry o.: 55.1 g Na: 2251.24 mg SFA: 16.23 g	Kcal: 2026.44 B: 89.52 g T: 48.67 g W: 320.49 g Bł: 26.26 g Cukry o.: 68.82 g Na: 2110.25 mg SFA: 14.79 g
Kcal - Energia, B - Białko, T - Tłuszcz, W - Węglowodany, Bł - Błonnik pokarmowy, Cukry o. - Cukry ogółem, Na - Sód, SFA - Kwasy tłuszczowe nasycone		