

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>
Chleb pszenny, szynka drobiowa, twaróg, dżem, pomidor (1, 6, 7) Herbata bez cukru	Chleb pszenny, twaróg, szynka polędwica, masło, pomidor, (1,6,7) Jabłko Herbata bez cukru	Chleb pszenny , pasta rybna , dżem, sałata, pomidor (1, 4, 7) Herbata bez cukru	Chleb pszenny, masło, serek wiejski, dżem, pomidor (1, 7) Jabłko Herbata bez cukru	Chleb pszenny, twaróg, szynka z kurczaka, pomidor, masło (1,6,7) Jabłko Herbata bez cukru	Chleb pszenny, ser mozzarella, wędlina drobiowa, masło , sałata masłowa (1,6,7) Banan Herbata bez cukru	Chleb pszenny, serek włoszczowski, wędlina drobiowa, masło, sałata masłowa (1, 7, 6) 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 grysikowa Filet z kurczaka duszony , ziemniaki, jarzyny z wody (1)	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (7) Dorsz duszony, ziemniaki z wody , warzywa z wody (4,7)	Zupa jarzynowa z makaronem (1,3 7,9) Podudzie z kurczaka gotowane z ziemniakami i marchewką duszoną (7)	Rosół z makaronem (3, 9) Schab gotowany, szpinak duszony, ziemniaki z wody (7,9)	Zupa marchewkowa (7,9) Filet z kurczaka duszony , ryż , jarzyny z wody (1)	Zupa ziemniaczana (9) Morszczuk duszony, ryż na sypko , warzywa z wody z olejem (4,7)	Zupa szpinakowa (7, 9) Podudzie z kurczaka gotowane, ziemniaki z wody, buraczki tarte (7)
<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja</i>
Chleb pszenny, szynka drobiowa, serek wiejski , masło , sałata, pomidor (1, 6,7) Jogurt naturalny opakowanie (7) Herbata bez cukru	Wek, wędliną drobiową. serkiem włoszczowskim , sałata, pomidor (1,6,7) Jogurt naturalny opakowanie (7) Herbata bez cukru	Chleb pszenny, ser mozzarella, wędlina drobiowa, sałata masłowa (1,6,7) Jogurt naturalny opakowanie (7) Herbata bez cukru	Chleb pszenny, masło, ser twarogowy, polędwica z indyka, pomidor, sałata masłowa (1,6,7) Jogurt naturalny opakowanie (7) Herbata bez cukru	Wek, serek homogenizowany, masło, pomidor (1,7) Jogurt naturalny opakowanie (7) Herbata bez cukru	Chleb pszenny, serek wiejski, dżem, pomidor , masło (1, 7) Jogurt naturalny opakowanie (7) Herbata bez cukru	Chleb pszenny, pasta z awokado, twaróg, sałata (1, 7) Jogurt naturalny (7) Herbata bez cukru
Kcal: 2020.55 B: 97.72 g T: 53.96 g W: 292.56 g Bł: 26.27 g Cukry o.: 73.46 g Na: 2539.57 mg SFA: 16.21 g	Kcal: 2009.94 B: 98.51 g T: 60 g W: 277.39 g Bł: 31.45 g Cukry o.: 64.63 g Na: 2506.6 mg SFA: 22.54 g	Kcal: 2080.74 B: 96.21 g T: 61.68 g W: 291.48 g Bł: 29.09 g Cukry o.: 70.27 g Na: 2645.56 mg SFA: 20.13 g	Kcal: 2020.05 B: 100.03 g T: 48.58 g W: 302.82 g Bł: 29.97 g Cukry o.: 84.75 g Na: 2268.57 mg SFA: 16.87 g	Kcal: 1982.74 B: 94.71 g T: 54.72 g W: 287.39 g Bł: 27.84 g Cukry o.: 76.17 g Na: 2255.2 mg SFA: 19.78 g	Kcal: 2017.66 B: 81.62 g T: 61.85 g W: 290.79 g Bł: 22.6 g Cukry o.: 78.36 g Na: 2234.2 mg SFA: 19.3 g	Kcal: 1996.01 B: 79.05 g T: 69.73 g W: 272.78 g Bł: 31.78 g Cukry o.: 60.32 g Na: 2186.71 mg SFA: 20.7 g
Kcal - Energia, B - Białko, T - Tłuszcz, W - Węglowodany, Bł - Błonnik pokarmowy, Cukry o. - Cukry ogółem, Na - Sód, SFA - Kwasy tłuszczowe nasycone						

Dzień 8	Dzień 9	Dzień 10
<i>Śniadanie</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>Śniadanie</i>
Chleb pszenny, pasta z twarogu i jajka, pomidor, dżem (3, 7)	Chleb pszenny, serek grani, dżem, sałata masłowa, masło (1, 7)	Chleb pszenny, pasta ziołowa z rybą, twarogiem, pomidorem (1,4, 7)
Banan	Jabłko	Banan
Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru
<i>Obiad</i>	<i>Obiad</i>	<i>Obiad</i>
Zupa koperkowa z ryżem (7,9)	Krem z białych warzyw z grzankami (1, 7, 9)	Zupa kalafiorowa
Gotowana pierś z kurczaka, ziemniaki z wody, puree z selera (7, 9)	Ziemniaki z wody, klopsiki drobiowe z ziołami, warzywa z wody z olejem (1, 3)	Gulasz z szynki w pomidorach, makaron (1)
<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja</i>
Chleb pszenny, wędlina drobiowa, sałata, masło (4, 7)	Chleb pszenny, polędwica sopocka, ser twarogowy, masło, pomidor (1, 6, 7)	Chleb pszenny, pasta z awokado, wędlina drobiowa, sałata (1,)
Jogurt naturalny gęsty (7)	Jogurt naturalny (7)	Jogurt naturalny (7)
Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru
Kcal: 2033.96 B: 98.45 g T: 46.44 g W: 313.96 g Bł: 24.56 g Cukry o.: 77.71 g Na: 2263.59 mg SFA: 17.22 g	Kcal: 2027.82 B: 80.01 g T: 59.87 g W: 300.25 g Bł: 28.46 g Cukry o.: 80.57 g Na: 2316.44 mg SFA: 21.8 g	Kcal: 2007.24 B: 93.12 g T: 56.87 g W: 288.86 g Bł: 26.8 g Cukry o.: 54.44 g Na: 2306.6 mg SFA: 15.33 g
Kcal - Energia, B - Białko, T - Tłuszcz, W - Węglowodany, Bł - Błonnik pokarmowy, Cukry o. - Cukry ogółem, Na - Sód, SFA - Kwasy tłuszczowe nasycone		