

DIETA PODSTAWOWA 22.07.2024 do 28.07.2024r.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
<ul style="list-style-type: none"> -bułka pszenna - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - wędlina - ser żółty - rukola - ogórek świeży - herbata czarna <p>A :1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - wędlina drobiowa - wędlina wieprzowa - mix sałat - herbata czarna <p>A: 1,3,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - pasta jajeczna - ser topiony - ogórek świeży - herbata czarna <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - owsianka na mleku - twaróg w kawałku - wędlina - mix sałat - herbata czarna <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - jajko na twardo - ser żółty - pomidor - herbata czarna <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - wędlina - rukola - herbata czarna <p>A : 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - owsianka na mleku - chałka z dżemem - herbata czarna <p>A : 1,7</p>
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
<ul style="list-style-type: none"> - zupa pieczarkowa - ziemniaki gotowane - mięso mielone - kapusta biała na ciepło - kompot <p>A: 1,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krupnik - pierogi z mięsem - kompot <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z makaronem - pampuchy z musem owocowym - kompot <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa dyniowa - roladka wieprzowa - kasza jęczmienna - zasmażana kapusta kiszona - kompot <p>A: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa grochowa/ DM zupa grysikowa - wątróbka drobiowa zasmażana z cebulą - kasza gryczana - marchew gotowana - kompot <p>A: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> -zupa barszcz czerwony - racuchy z jabłkiem - kompot <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem - kluski śląskie - mięso pieczone wieprzowe w sosie - kapusta czerwona na ciepło - kompot <p>A: 1, 3, 7</p>
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
<ul style="list-style-type: none"> Ciasto marchewkowe <p>A: 1,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Kanapka z wędliną i serem <p>A : 1,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Jogurt <p>A : 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> biszkopty <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ciastka maślane z marmoladą <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> budyń <p>A : 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> Galaretka na słodko <p>A :</p>

Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- Chleb pszenny - masło extra - ryba po grecku z warzywami - herbata czarna A: 1,4,7	- chleb pszenny - masło extra - twaróg - rzodkiewka tarta - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny - masło extra - wędlina - rukola - ogórek świeży - herbata czarna A: 1,7	-chleb pszenny - masło extra - ryba w galarecie - herbata czarna A : 1,4,7	- Chleb pszenny - masło extra - sałatka jarzynowa - herbata czarna A: 1,3,7,9	- Chleb pszenny - masło extra - sałatka z makaronu ryżowego, szynką i ogórkiem - herbata czarna A: 1,3,7	- Chleb pszenny - masło extra - paszтет z mięsa mieszanego z warzywami - herbata czarna A : 1,7,9
Kcal : 2171,4 B : 114 T : 61 WP : 275,6 NKT : 16,8 Bł : 32 S : 1910	Kcal : 2177,4 B : 103 T : 63 WP : 282,6 NKT : 17,2 Bł : 34 S : 1946	Kcal : 2184,8 B : 92 T : 62 WP : 298,7 NKT : 18,5 Bł : 32 S : 1987	Kcal : 2262,2 B : 118 T : 63 WP : 289,4 NKT : 17,8 Bł : 33 S : 1974	Kcal : 2171,4 B : 110 T : 59 WP : 283,1 NKT : 16,5 Bł : 34 S : 1984	Kcal : 2217,2 B : 98 T : 64 WP : 296,3 NKT : 17,5 Bł : 32 S : 1958	Kcal : 2266 B : 96 T : 72 WP : 292,7 NKT : 17,5 Bł : 32 S : 1968

Legenda :

Kcal – kilokalorie

B – białko (g)

T – tłuszcz ogółem (g)

WP – węglowodany przyswajalne (g)

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g)

Bł – błonnik (g)

S – sód (mg)

DIETA ŁATWOSTRAWNA 22.07.2024 do 28.07.2024r.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
<ul style="list-style-type: none"> -chleb pszenny - masło extra - wędlina - rukola - herbata czarna <p>A :1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> -chleb pszenny - masło extra - wędlina - mix sałat - herbata czarna <p>A: 1,3,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> -chleb pszenny - masło extra - jajecznica na wodzie - sałata masłowa - herbata czarna <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> -chleb pszenny - masło extra - owsianka na mleku - twaróg w kawałku - mix sałat - herbata czarna <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> -chleb pszenny - masło extra - dżem - herbata czarna <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> -chleb pszenny - masło extra - wędlina - rukola - herbata czarna <p>A : 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - owsianka na mleku - chałka z dżemem - herbata czarna <p>A : 1,7</p>
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
<ul style="list-style-type: none"> - zupa ziemniaczana - ziemniaki gotowane - mięso mielone - marchew gotowana - kompot <p>A: 1,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krupnik - pierogi z mięsem - kompot <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z makaronem - pampuchy z musem owocowym - kompot <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa dyniowa - schab w sosie - kasza jęczmienna -warzywa gotowane - kompot <p>A: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa grysikowa - wątróbka drobiowa gotowana w sosie - ziemniaki gotowane - marchew gotowana - kompot <p>A: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> -zupa barszcz czerwony - ryż z cynamonem i jabłkiem - kompot <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem - kluski śląskie - mięso pieczone wieprzowe w sosie - buraczki tarte - kompot <p>A: 1, 3, 7</p>
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
<p>Ciasto marchewkowe</p> <p>A: 1,3</p>	<p>Kanapka z wędliną i serem</p> <p>A : 1,3</p>	<p>Jogurt</p> <p>A : 7</p>	<p>biszkopty</p> <p>A : 1,3,7</p>	<p>Ciastka maślane z marmoladą</p> <p>A : 1,3,7</p>	<p>budyń</p> <p>A : 7</p>	<p>Galaretka na słodko</p> <p>A :</p>

Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
- Chleb pszenny - masło extra - ryba po grecku z warzywami - herbata czarna A: 1,4,7	- chleb pszenny - masło extra - twaróg - mix sałat - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny - masło extra - wędlina - rukola - herbata czarna A: 1,7	-chleb pszenny - masło extra - ryba w galarecie - herbata czarna A : 1,4,7	- Chleb pszenny - masło extra - sałatka jarzynowa - herbata czarna A: 1,3,7,9	- Chleb pszenny - masło extra - sałatka z makaronu ryżowego, szynką i ogórkiem - herbata czarna A: 1,3,7	- Chleb pszenny - masło extra - paszтет z mięsa mieszanego z warzywami - herbata czarna A : 1,7,9
Kcal : 2130 B : 111 T : 58 WP : 275,0 NKT : 16,1 Bł : 32 S : 1903	Kcal : 2130,6 B : 98 T : 61 WP : 280,4 NKT : 17,2 Bł : 34 S : 1946	Kcal : 2074,8 B : 88 T : 57 WP : 296,7 NKT : 17,2 Bł : 32 S : 1952	Kcal : 2152,2 B : 112 T : 55 WP : 285,8 NKT : 16,4 Bł : 33 S : 1948	Kcal : 2115,6 B : 102 T : 54 WP : 288,4 NKT : 16,1 Bł : 34 S : 1964	Kcal : 2208,6 B : 102 T : 67 WP : 283,4 NKT : 17,7 Bł : 32 S : 1974	Kcal : 2266 B : 96 T : 72 WP : 292,7 NKT : 17,5 Bł : 32 S : 1968

Legenda :

Kcal – kilokalorie

B – białko (g)

T – tłuszcz ogółem (g)

WP – węglowodany przyswajalne (g)

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g)

Bł – błonnik (g)

S – sól (mg)

DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH 22.07.2024 do 28.07.2024 r.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - wędlina - ser żółty - rukola - ogórek świeży - herbata czarna <p>A :1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - wędlina drobiowa - wędlina wieprzowa - mix sałat - herbata czarna <p>A: 1,3,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - pasta jajeczna - ser topiony - ogórek świeży - herbata czarna <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - owsianka na mleku - twaróg w kawałku - wędlina - mix sałat - herbata czarna <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - jajko na twardo - ser żółty - pomidor - herbata czarna <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - wędlina - rukola - herbata czarna <p>A : 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chałka z dżemem - masło extra - owsianka na mleku - herbata czarna <p>A : 1,7</p>
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
<ul style="list-style-type: none"> - zupa pieczarkowa - ziemniaki gotowane - mięso mielone - kapusta biała na ciepło - kompot <p>A: 1,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krupnik - pierogi z mięsem - kompot <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym - ziemniaki z warzywami w sosie - kompot <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa dyniowa - schab w sosie - kasza jęczmienna - zasmażana kapusta kiszona - kompot <p>A: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa grochowa - wątróbka drobiowa gotowana - kasza gryczana - marchew gotowana - kompot <p>A: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> -zupa barszcz czerwony - ryż z cynamonem i jabłkiem - kompot <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem - kluski śląskie - mięso pieczone wieprzowe w sosie - kapusta czerwona na ciepło - kompot <p>A: 1, 3, 7</p>
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
<p>Ciasto marchewkowe</p> <p>A: 1,3</p>	<p>Kanapka z wędliną i serem</p> <p>A : 1,3</p>	<p>Jogurt</p> <p>A : 7</p>	<p>Wafle ryżowe</p> <p>A :</p>	<p>jabłko</p> <p>A :</p>	<p>budyń</p> <p>A : 7</p>	<p>Galaretka na słodko</p> <p>A :</p>

Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - ryba po grecku z warzywami - herbata czarna A: 1,4,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - twaróg - rzodkiewka tarta - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - wędlina - rukola - ogórek świeży - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - ryba w galarecie - herbata czarna A: 1,4,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - sałatka jarzynowa - herbata czarna A: 1,3,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - sałatka z makaronu ryżowego, szynką i ogórkiem - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - paszтет z mięsa mieszanego z warzywami - herbata czarna A: 1,7,9
Kcal : 2213,2 B : 117 T : 62 WP : 280,3 NKT : 16,5 Bł : 33 S : 1911	Kcal : 2183,6 B : 106 T : 62 WP : 283,4 NKT : 17,2 Bł : 34 S : 1941	Kcal : 2200,6 B : 92 T : 65 WP : 295,9 NKT : 17,7 Bł : 32 S : 1983	Kcal : 2134,4 B : 113 T : 54 WP : 282,6 NKT : 16,2 Bł : 33 S : 1952	Kcal : 2059,2 B : 105 T : 50 WP : 280,3 NKT : 15,4 Bł : 34 S : 1969	Kcal : 2237,2 B : 103 T : 68 WP : 286,8 NKT : 17,9 Bł : 33 S : 1981	Kcal : 2266 B : 96 T : 72 WP : 292,7 NKT : 17,5 Bł : 32 S : 1968

Legenda :

Kcal – kilokalorie

B – białko (g)

T – tłuszcz ogółem (g)

WP – węglowodany przyswajalne (g)

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g)

Bł – błonnik (g)

S – sód (mg)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 22.07.2024 do 28.07.2024r.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - wędlina - ser żółty - rukola - ogórek świeży - herbata czarna <p>A :1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - wędlina drobiowa - wędlina wieprzowa - mix sałat - herbata czarna <p>A: 1,3,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - pasta jajeczna - ser topiony - ogórek świeży - herbata czarna <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - owsianka na mleku - twaróg w kawałku - wędlina - mix sałat - herbata czarna <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - jajko na twardo - ser żółty - pomidor - herbata czarna <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - wędlina - rukola - herbata czarna <p>A : 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - twarożek wiejski - ogórek świeży - herbata czarna <p>A : 1,7</p>
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
<ul style="list-style-type: none"> - zupa pieczarkowa - ziemniaki gotowane - mięso mielone - kapusta biała na ciepło - kompot <p>A: 1,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa krupnik - pierogi z mięsem - kompot <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym - ziemniaki z warzywami w sosie - kompot <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa dyniowa - roladka wieprzowa - kasza jęczmienna - zasmażana kapusta kiszona - kompot <p>A: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa grochowa - wątróbka drobiowa zasmażana z cebulą - kasza gryczana - brokuł gotowany - kompot <p>A: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> -zupa barszcz czerwony - ryż z cynamonem i jabłkiem - kompot <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem - ziemniaki gotowane - mięso pieczone wieprzowe w sosie - czerwona kapusta na ciepło - kompot <p>A: 1, 3, 7</p>
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
<p>Ciasto marchewkowe</p> <p>A: 1,3</p>	<p>Kanapka z wędliną i serem</p> <p>A : 1,3</p>	<p>Jogurt</p> <p>A : 7</p>	<p>Wafle ryżowe</p> <p>A :</p>	<p>jabłko</p> <p>A :</p>	<p>budyń</p> <p>A : 7</p>	<p>Galaretka na słodko</p> <p>A :</p>

Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - ryba po grecku z warzywami - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - twaróg - rzodkiewka tarta - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - wędlina - rukola - ogórek świeży - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - ryba w galarecie - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - sałatka jarzynowa - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - sałatka z makaronu ryżowego, szynką i ogórkiem - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - paszтет z mięsa mieszanego z warzywami - herbata czarna
A: 1,4,7	A: 1,7	A: 1,7	A: 1,4,7	A: 1,3,7,9	A: 1,3,7	A: 1,7,9
Kcal : 2188,4 B : 116 T : 60 WP : 279,6 NKT : 16,2 Bł : 33 S : 1903	Kcal : 2168,6 B : 105 T : 61 WP : 282,9 NKT : 17,0 Bł : 34 S : 1936	Kcal : 2181,2 B : 90 T : 64 WP : 295,3 NKT : 17,4 Bł : 32 S : 1975	Kcal : 2186 B : 116 T : 58 WP : 283,5 NKT : 16,7 Bł : 33 S : 1963	Kcal : 2100,2 B : 107 T : 53 WP : 281,8 NKT : 16,1 Bł : 34 S : 1976	Kcal : 2231,2 B : 102 T : 68 WP : 286,3 NKT : 17,8 Bł : 33 S : 1974	Kcal : 2215,8 B : 103 T : 67 WP : 283,2 NKT : 16,4 Bł : 34 S : 1952

Legenda :

Kcal – kilokalorie

B – białko (g)

T – tłuszcz ogółem (g)

WP – węglowodany przyswajalne (g)

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g)

Bł – błonnik (g)

S – sód (mg)