

DIETA PODSTAWOWA 08.07.2024 r. do 14.07.2024 r.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
- bułka pszenna - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - wędlina - ser żółty - rukola - pomidor koktajlowy - herbata czarna A :1,7	- bułka pszenna - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - twarożek - rzodkiewka tarta - ser topiony - herbata czarna A: 1,7	- bułka pszenna - chleb mieszany z płatkami owsianymi - owsianka na mleku - masło extra - jajka na twardo - wędlina - mix sałat - herbata czarna A: 1,3,7	- bułka pszenna - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - galantyna w musie chrzanowym - wędlina - ogórek świeży A: 1,7	- bułka pszenna - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - twaróg w kawałku - ser żółty - mix sałat - herbata czarna A: 1,7	- bułka pszenna - chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - wędlina - rukola - herbata czarna A : 1,7	- owsianka na mleku - chałka z dżemem - herbata czarna A : 1,3,7
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
- zupa krem z białych warzyw - pierogi z mięsem - kompot A: 1,7,9	- zupa jarzynowa - smażona pierś z kurczaka - ziemniaki gotowane - surówka z czerwonej kapusty - kompot A : 1,3,7,9	- zupa kalafiorowa/ziemniaczana - spaghetti z mięsem mielonym - kompot A : 1,3,7	- zupa grochowa/grysikowa - roladka wieprzowa - kasza jęczmienna - surówka z białej kapusty - kompot A: 1,7	- zupa krem z dyni - racuchy z jabłkiem - kompot A: 1,3,7	- zupa barszcz czerwony - wątróbka drobiowa smażona z cebulą - kasza gryczana - ogórek kiszony - kompot A : 1,3,	- rosół z makaronem - kluski śląskie - mięso pieczone wieprzowe w sosie - surówka z czerwonej kapusty - kompot A: 1, 3, 7

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Kanapka z serem i pomidorem A: 1,7	Ciastka maślane z marmoladą A : 1,3,7	Jogurt owocowy A : 7	Ciastka owsiane A : 1,3,7	Ciastka z ciasta francuskiego ze szpinakiem A : 1,3,7	budyń A : 7	Galaretka na słodko A :
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb pszenny - masło extra - wędlina - ogórek świeży - rukola - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny - masło extra - sałatka jarzynowa - herbata czarna A: 1,3,7,9	- Chleb pszenny - masło extra - pasta rybna - herbata czarna A: 1,4,7	-chleb pszenny - masło extra - wędlina - pomidor - rukola - herbata czarna A : 1,7	- Chleb pszenny - masło extra - ryba po grecku z warzywami - herbata czarna A: 1,3,7,9	- Chleb pszenny - masło extra - pasta jajeczna - sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7	- Chleb pszenny - masło extra - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami - herbata czarna A : 1,7,9
K : 2140,6 B : 103 T : 57 WP : 286,4 NKT : 17,6 B : 35 S : 1943	K : 2193,4 B : 112 T : 59 WP : 287,6 NKT : 17,3 B : 32 S : 1969	K : 2235,2 B : 118 T : 58 WP : 293,8 NKT: 18,9 B : 33 S : 1955	K : 2139,4 B : 114 T : 53 WP : 284,6 NKT : 16,8 B : 34 S : 1973	K :2113,4 B : 87 T : 57 WP : 297,6 NKT : 17,2 B : 31 S : 1925	K : 2035 B : 96 T : 51 WP : 282,0 NKT : 16,3 B : 32 S : 1951	K : 2266 B : 96 T : 72 WP : 292,7 NKT : 17,5 B : 32 S : 1968

DIETA ŁATWOSTRAWNA 08.07.2024 r. do 14.07.2024 r.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
- chleb pszenny - masło extra - wędlina - rukola - herbata czarna A :1,7	- chleb pszenny - masło extra - twaróg - pomidor bez skórki - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny - owsianka na mleku - masło extra - jajecznica na wodzie - sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb pszenny - masło extra - galantyna w musie chrzanowym - sałata masłowa A: 1,7	- chleb pszenny - masło extra - twaróg w kawałku - mix sałat - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny - masło extra - wędlina - rukola - herbata czarna A : 1,7	- owsianka na mleku - chałka z dżemem - herbata czarna A : 1,3,7
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
- zupa krem z białych warzyw - pierogi z mięsem - kompot A: 1,7,9	- zupa jarzynowa - pieczona pierś z kurczaka - ziemniaki gotowane - buraczki tarte - kompot A : 1,3,7,9	- zupa ziemniaczana - spaghetti z mięsem mielonym - kompot A : 1,3,7	- zupa grysikowa - mięso wieprzowe w sosie - kasza jęczmienna - marchewka tarta - kompot A: 1,7	- zupa krem z dyni - pierogi truskawkowe - kompot A: 1,3,7	- zupa barszcz czerwony - wątróbka drobiowa w sosie gotowana - ziemniaki gotowane - ogórek kiszony bez skórki - kompot A : 7	- rosół z makaronem - kluski śląskie - mięso pieczone wieprzowe w sosie - warzywa gotowane - kompot A: 1, 3, 7

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Kanapka z serem i pomidorem A: 1,7	Ciastka maślane z marmoladą A : 1,3,7	Jogurt owocowy A : 7	Ciastka owsiane A : 1,3,7	Ciastka z ciasta francuskiego ze szpinakiem A : 1,3,7	budyń A : 7	Galaretka na słodko A :
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb pszenny - masło extra - wędlina - rukola - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny - masło extra - sałatka jarzynowa - herbata czarna A: 1,3,7,9	- Chleb pszenny - masło extra - dżem - herbata czarna A: 1,7	-chleb pszenny - masło extra - wędlina - pomidor bez skórki - rukola - herbata czarna A : 1,7	- Chleb pszenny - masło extra - ryba po grecku z warzywami - herbata czarna A: 1,3,7,9	- Chleb pszenny - masło extra - parówki drobiowe - pomidor bez skórki - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny - masło extra - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami - herbata czarna A : 1,7,9
K : 2051,8 B : 97 T : 51 WP : 283,7 NKT : 16,3 B : 35 S : 1914	K : 2066,4 B : 105 T : 48 WP : 287,6 NKT : 16,7 B : 32 S : 1931	K : 2164,4 B : 110 T : 52 WP : 298,6 NKT : 17,2 B : 31 S : 1918	K : 2084,6 B : 112 T : 49 WP : 282,4 NKT : 16,8 B : 33 S : 1957	K : 2041,6 B : 85 T : 52 WP : 292,9 NKT : 16,4 B : 31 S : 1934	K : 2053,8 B : 99 T : 51 WP : 283,7 NKT : 16,4 B : 32 S : 1953	K : 2231,8 B : 95 T : 71 WP : 292,2 NKT : 17,2 B : 32 S : 1937

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 08.07.2024 r. do 14.07.2024 r.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - wędlina - ser żółty - rukola - pomidor koktajlowy - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - twaróg - rzodkiewka tarta - ser topiony - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - owsianka na mleku - masło extra - jajka na twardo - wędlina - mix sałat - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - galantyna w musie chrzanowym - wędlina - ogórek świeży	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - twaróg w kawałku - ser żółty - mix sałat - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - wędlina - rukola - herbata czarna	- owsianka na mleku - serek wiejski z papryką - herbata czarna
A :1,7	A: 1,7	A: 1,3,7	A: 1,7	A: 1,7	A : 1,7	A : 1,3,7
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
- zupa krem z białych warzyw - pierogi z mięsem - kompot	- zupa jarzynowa - pieczona pierś z kurczaka - ziemniaki gotowane - surówka z czerwonej kapusty - kompot	- zupa kalafiorowa - spaghetti pełnoziarnisty z mięsem mielonym - kompot	- zupa grochowa - roladka wieprzowa - kasza jęczmienna - surówka z białej kapusty - kompot	- zupa krem z dyni - pierogi z serem - kompot	- zupa barszcz czerwony - wątróbka drobiowa z sosem gotowaną - kasza gryczana - ogórek kiszony - kompot	- rosół z makaronem - ryż - mięso pieczone wieprzowe w sosie - surówka z czerwonej kapusty - kompot
A: 1,7,9	A : 1,7,9	A : 1,3,7	A: 1,7	A: 1,3,7	A : 1,3,7	A: 1, 3, 7

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Kanapka z serem i pomidorem	Wafle ryżowe	Jogurt naturalny	jabłko	Ciastka z ciasta francuskiego ze szpinakiem	budyń	Galaretka
A: 1,7	A :	A : 7	A :	A : 1,3,7	A : 7	A :
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - wędlina - ogórek świeży - rukola - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - sałatka jarzynowa - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - pasta rybna - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - wędlina - pomidor - rukola - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - pieczona ryba po grecku z warzywami - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - pasta jajeczna - sałata masłowa - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - masło extra - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami - herbata czarna
A: 1,7	A: 1,3,7,9	A: 1,4,7	A : 1,7	A: 1,3,7,9	A: 1,3,7	A : 1,7,9
K : 2107,8 B : 105 T : 53 WP : 285,2 NKT : 17,2 B : 35 S : 1941	K : 2100,2 B : 109 T : 51 WP : 285,3 NKT : 16,8 B : 32 S : 1951	K : 2223,8 B : 119 T : 57 WP : 292,2 NKT : 18,4 B : 33 S : 1946	K : 2111,4 B : 112 T : 51 WP : 284,1 NKT : 16,3 B : 34 S : 1954	K : 2062 B : 91 T : 52 WP : 292,5 NKT : 16,3 B : 30 S : 1928	K : 2133,4 B : 96 T : 55 WP : 282,5 NKT : 17,8 B : 32 S : 1978	K : 2252,4 B : 106 T : 76 WP : 275,6 NKT : 17,8 B : 31 S : 1953

DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH - 08.07.2024 r. do 14.07.2024 r.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
- chleb mieszany z płatkami owsianymi - chleb pszenny - masło extra - wędlina - ser żółty - rukola - pomidor koktajlowy - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - chleb pszenny - masło extra - twaróg - rzodkiewka tarta - ser topiony - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - chleb pszenny - owsianka na mleku - masło extra - jajka na twardo - wędlina - mix sałat - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - chleb pszenny - masło extra - galantyna w musie chrzanowym - wędlina - ogórek świeży	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - chleb pszenny - masło extra - twaróg w kawałku - ser żółty - mix sałat - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi - chleb pszenny - masło extra - wędlina - rukola - herbata czarna	- owsianka na mleku - chałka z dżemem - herbata czarna
A :1,7	A: 1,7	A: 1,3,7	A: 1,7	A: 1,7	A : 1,7	A : 1,3,7
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
- zupa krem z białych warzyw - pierogi z mięsem - kompot	- zupa jarzynowa - pieczona pierś z kurczaka - ziemniaki gotowane - surówka z czerwonej kapusty - kompot	- zupa kalafiorowa - makaron pełnoziarnisty z serem - kompot	- zupa grochowa - mięso wieprzowe w sosie - kasza jęczmienna - surówka z białej kapusty - kompot	- zupa krem z dyni - pierogi truskawkowe - kompot	- zupa barszcz czerwony - wątróbka drobiowa z sosem gotowana - kasza gryczana - ogórek kiszony - kompot	- rosół z makaronem - ryż - mięso pieczone wieprzowe w sosie - surówka z czerwonej kapusty - kompot
A: 1,7,9	A : 1,7,9	A : 1,3,7	A: 1,3,7	A: 1,3,7	A : 1,3,7	A: 1, 3, 7

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Kanapka z serem i pomidorem A: 1,7	Ciastka maślane z marmoladą A : 1,3,7	Jogurt naturalny A : 7	jabłko A :	Ciastka z ciasta francuskiego ze szpinakiem A : 1,3,7	budyń A : 7	Galaretka A :
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb pszenny - masło extra - wędlina - ogórek świeży - rukola - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny - masło extra - sałatka jarzynowa - herbata czarna A: 1,3,7,9	- chleb pszenny - masło extra - pasta rybna - herbata czarna A: 1,4,7	- chleb pszenny - masło extra - wędlina - pomidor - rukola - herbata czarna A : 1,7	- chleb pszenny - masło extra - pieczona ryba po grecku z warzywami - herbata czarna A: 1,3,7,9	- chleb pszenny - masło extra - pasta jajeczna - sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb pszenny - masło extra - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami - herbata czarna A : 1,7,9
K : 2119,2 B : 101 T : 56 WP : 285,3 NKT : 14,4 B : 35 S : 1941	K : 2092,8 B : 108 T : 52 WP : 282,7 NKT : 14,8 B : 31 S : 1952	K : 2033,6 B : 102 T : 48 WP : 281,4 NKT : 16,4 B : 34 S : 1923	K : 2037,4 B : 110 T : 45 WP : 282,1 NKT : 15,3 B : 32 S : 1945	K : 2056,2 B : 92 T : 51 WP : 292,3 NKT : 15,6 B : 30 S : 1911	K : 2016,6 B : 96 T : 49 WP : 282,4 NKT : 15,7 B : 31 S : 1946	K : 2266,8 B : 96 T : 72 WP : 292,7 NKT : 17,5 B : 32 S : 1968