

DIETA ŁATWOSTRAWNA 26.08.2024r. - 01.09.2024r.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
- chleb pszenny 60g - masło 20g - twarożek 150g - mix sałat - herbata czarna A :1,7	- chleb pszenny 90g - masło 20g - jajecznicza na wodzie 2szt. - rukola - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb pszenny 90g - masło 20g - ryba po grecku z warzywami 70g - herbata czarna A: 1,4,7,9	- chleb pszenny 60g - owsianka na mleku 150ml - masło 20g - sałatka jarzynowa 120g -sałata masłowa A: 1,3,7,9	- chleb pszenny 90g - masło 20g - twaróg w kawałku 150g - mix sałat - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 90g - masło 20g - wędlina 90g - rukola - herbata czarna A : 1,7	- owsianka na mleku 150 ml - chałka drożdżowa z kruszonką 70g - dżem 50g - herbata czarna A : 1,3,7
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
- zupa ziemniaczana 450ml - potrawka z ryżem, kurczakiem i warzywami 700g - kompot A: 1,7,9	- zupa ogórkowa z ryżem 450ml - pałeczka z kurczaka 100g - ziemniaki gotowane 450g - brokuł gotowany - kompot A : 7	- zupa grysikowa 450ml - makaron z musem jabłkowym 140g - kompot A : 1,3,7	- zupa koperkowa 450ml - mięso w kawałku w sosie 100g - kasza jęczmienna 100g - buraczki zasmażane 30g - kompot A: 1	- zupa brokułowi 450ml - ryba pieczona 120g - ryż biały 100g - marchew gotowana 30g - kompot A: 1,3,4,7	-zupa pomidorowa z makaronem 450ml - pierogi truskawkowe 350g A : 1,3,7	- rosół z makaronem 450ml - kluski śląskie 120g - mięso pieczone wieprzowe w sosie 100g -buraczki zasmażane 30g - kompot A: 1, 3, 7
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Ciastka owsiane A: 1,3,7	Ciastka maślane A : 1,3,7	herbatniki A : 1,3,7	Gofry A : 1,3,7	jogurt A : 7	budyń A : 7	Galaretka na słodko A :

Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- Chleb pszenny 60g - masło 20g - wędlina 80g - pomidor bez skóry - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 60g - masło 20g - wędlina 80g - rukola - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 60g - masło 20g - parówki drobiowe 100g - pomidor bez skórki - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 60g - masło 20g - wędlina 80g - pomidor bez skórki - rukola - herbata czarna A : 1,7	- Chleb pszenny 90g - masło 20g - dżem 70g - herbata czarna A: 1,7	-Chleb pszenny 90g - masło 20g - parówki drobiowe 100g - pomidor bez skórki - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 60g - masło extra 20g - paszтет z mięsa mieszanego z warzywami 100g - herbata czarna A : 1,7,9
K : 2175 B : 124g T : 80g WP : 254g F : 18,2 WW : 42,0 Bł : 20 S : 1832	K : 2026 B : 80g T : 81g WP : 251g F : 19,0 WW : 46,1 Bł : 17 S : 1936	K : 2030 B : 64g T : 76g WP : 283g F : 18,8 WW : 45,2 Bł : 18 S : 1964	K : 2018 B : 78g T : 78g WP : 255g F : 17,3 WW : 45,1 Bł : 16 S : 1861	K : 2000 B : 84g T : 85g WP : 236g F : 16,5 WW : 43,1 Bł : 21 S : 1910	K : 2066 B : 65g T : 90g WP : 250g F : 16,0 WW : 46,4 Bł : 20 S : 1873	Kcal : 2185 B : 84 g T : 94 g WP : 252 g 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)						

DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH 26.08.2024r. - 01.09.2024r.

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 70g - chleb pszenny 30g - masło 20g - twarożek 150g - wędlina 90g - mix sałat - herbata czarna <p>A :1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - chleb pszenny 30g - masło 20g - pasta jajeczna 100g - ser żółty 40g - rukola - herbata czarna <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - chleb pszenny 30g - masło 20g - ryba po grecku 70g - wędlina 80g - mix sałat - herbata czarna <p>A: 1,4,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - chleb pszenny 30g - owsianka na mleku 150ml - masło 20g - sałatka jarzynowa 120g - ser topiony 40g - ogórek świeży 20g <p>A: 1,3,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - chleb pszenny 30g - masło 20g - twaróg w kawałku 150g - dżem 70g - herbata czarna <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - chleb pszenny 30g - masło 20g - wędlina 80g - rukola - herbata czarna <p>A : 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - owsianka na mleku 150ml - chałka drożdżowa z kruszonką 70g - dżem 50g - herbata czarna <p>A : 1,3,7</p>
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
<ul style="list-style-type: none"> - zupa kalafiorowa 450ml - potrawka z ryżem, kurczakiem i warzywami 700g - kompot <p>A: 1,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ogórkowa z ryżem 450ml - pałeczka z kurczaka 100g - ziemniaki gotowane 450g - zasmażana kapusta czerwona 30g - kompot <p>A : 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa brukselkowa 450ml - makaron pełnoziarnisty z kapustą kiszoną i pieczarkami 450g - kompot <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa koperkowa 450ml - mięso w kawałku w sosie 100g - kasza jęczmienna 100g - buraczki zasmażane 30g - kompot <p>A: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa brokułowa 450ml - ryba pieczona 120g - ryż biały 100g - marchew gotowana 30g - kompot <p>A: 1,3,4,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 450ml - pierogi ruskie 300g <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem 450ml - kluski śląskie 120g - mięso pieczone wieprzowe w sosie 100g - zasmażana biała kapusta 30g - kompot <p>A: 1, 3, 7</p>
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
<ul style="list-style-type: none"> Wafle ryżowe <p>A:</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ciastka maślane <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> herbatniki <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gofry <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> jogurt <p>A : 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 60g - masło 20g - wędlina 90g - pomidor 20g - herbata czarna A: 1,3,7,9	- chleb pszenny 60g - masło 20g - wędlina 80g - ogórek świeży 20g - rukola - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 60g - masło 20g - parówki drobiowe 100g - pomidor 20g - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 30g - masło 20g - wędlina 80g - pomidor 20g - rukola - herbata czarna A : 1,7	- Chleb pszenny 30g - masło 20g - ser żółty 40g - mix sałat - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 30g - masło 20g - jajka na twardo 2szt. - sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7	- Chleb pszenny 60g - masło extra 20g - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g - herbata czarna A : 1,7,9
K : 2063 B : 121g T : 79g WP : 229g F : 18,2 WW : 42,1 Bł : 21 S : 1864	K : 2130,8 B : 110 T : 62 WP : 274,2 F : 19,1 WW : 46,0 Bł : 18 S : 1955	K : 2025 B : 79g T : 85g WP : 239g F : 18,7 WW : 44,8 Bł : 18 S : 1977	K : 2197 B : 88g T : 84g WP : 276g F : 17,3 WW : 45,1 Bł : 17 S : 1881	K : 2017 B : 91g T : 90g WP : 220g F : 16,3 WW : 43,1 Bł : 22 S : 1930	K : 2016 B : 76g T : 95g WP : 220g F : 16,4 WW : 46,2 Bł : 23 S : 1897	Kcal : 2185 B : 84 g T : 94 g WP : 252 g 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 PODSTAWOWA 26.08.2024. - 01.09.2024r.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g - masło 20g - twaróg 100g - wędlina 80g - mix sałat - herbata czarna A :1,7	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g - masło 20g - pasta jajeczna 100g - ser żółty 40g - rukola - herbata czarna A: 1,3,7	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g - masło 20g - ryba po grecku 70g - wędlina 80g - mix sałat - herbata czarna A: 1,4,7,9	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g - owsianka na mleku 150ml - masło 20g - sałatka jarzynowa 120g - ser topiony 40g - ogórek świeży A: 1,3,7,9	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g - masło 20g - twaróg w kawałku 150g - dżem 70g - herbata czarna A: 1,7	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g - masło 20g - wędlina 80g - rukola - herbata czarna A : 1,7	- owsianka na mleku 150ml - chałka drożdżowa z kruszonką 70g - dżem 50g - herbata czarna A : 1,3,7
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
- zupa kalafiorowa/ziemniaczana 450ml - potrawka z ryżem, kurczakiem i warzywami 700g - kompot A: 1,7,9 Podwieczorek	- zupa ogórkowa z ryżem 450ml - pałeczka z kurczaka 100g - ziemniaki gotowane 450g - zasmażana kapusta czerwona 30g - kompot A : 7 Podwieczorek	- zupa brukselkowa/grysikowa 450ml - łazanka z kiszoną kapustą, pieczarkami i kiełbasą 450g - kompot A : 1,3,7 Podwieczorek	- zupa koperkowa 450ml - mięso w kawałku w sosie 100g - kasza jęczmienna 100g - buraczki zasmażane 30g - kompot A: 1 Podwieczorek	- zupa brokułowi 450ml - ryba smażona w panierce 120g - ryż biały 100g - marchew gotowana 30g - kompot A: 1,3,4,7 Podwieczorek	- zupa pomidorowa z makaronem 450ml - pierogi ruskie 300g A : 1,3,7 Podwieczorek	- rosół z makaronem 450ml - kluski śląskie 120g - mięso pieczone wieprzowe w sosie 100g - zasmażana biała kapusta 30g - kompot A : 1,3,7 Podwieczorek
Ciastka owsiane A: 1,3,7	Ciastka maślane A : 1,3,7	herbatniki A : 1,3,7	Gofry z dżemem A : 1,3,7	jogurt A : 7	budyń A : 7	Galaretka na słodko A :

Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- Chleb pszenny 60g - masło 20g - wędlina 80g - pomidor 20g - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 60g - masło 20g - wędlina 80g - ogórek świeży 20g - rukola - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 60g - masło 20g - parówki drobiowe 100g - pomidor 20g - herbata czarna A: 1,7	-chleb pszenny 60g - masło 20g - wędlina 80g - pomidor 20g - rukola - herbata czarna A : 1,7	- Chleb pszenny 60g - masło 20g - ser żółty 40g - mix sałat - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 60g - masło 20g - jajka na twardo 2szt. - sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7	- Chleb pszenny 60g - masło 20g - paszтет z mięsa mieszanego z warzywami 100g - herbata czarna A : 1,7,9
K : 2290 B : 125g T : 80g WP : 276g F : 18,4 WW : 42,3 Bł : 21 S : 1886	K : 2106 B : 76g T : 97g WP : 237g F : 19,3 WW : 46,4 Bł : 18 S : 1978	K : 2057 B : 78g T : 97g WP : 221g F : 19,1 WW : 45,7 Bł : 19 S : 1983	K : 2223 B : 89g T : 86g WP : 279g F : 17,6 WW : 45,3 Bł : 18 S : 1912	K : 2068 B : 92g T : 95g WP : 222g F : 16,8 WW : 43,3 Bł : 22 S : 1967	K : 2031 B : 71g T : 103g WP : 207g F : 16,2 WW : 46,8 Bł : 21 S : 1036	Kcal : 2185 B : 84 g T : 94 g WP : 252 g 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)						

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 90g - masło 20g - twaróg 100g - wędlina 80g - mix sałat - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - masło 20g - pasta jajeczna 100g - ser żółty 40g - rukola - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - masło 20g - ryba po grecku 70g - wędlina 80g - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - owsianka na mleku 150ml - masło 20g - sałatka jarzynowa 120g - ser topiony 40g - ogórek świeży 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - masło 20g - twaróg w kawałku 150g - ogórek świeży 20g - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - masło 20g - wędlina 80g - rukola - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - serek wiejski z ogórkiem tartym 100g - herbata czarna
A :1,7	A: 1,3,7	A: 1,3,4,7,9	A: 1,3,7,9	A: 1,7	A : 1,7	A : 1,3,7
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
<ul style="list-style-type: none"> - zupa kalafiorowa 450ml - potrawka z ryżem, kurczakiem i warzywami 700g - kompot 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa ogórkowa z ryżem 450ml - pałeczka z kurczaka 100g - ziemniaki gotowane 450g - zasmażana kapusta czerwona 30g - kompot 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa brukselkowa 450ml - makaron pełnoziarnisty z kiszoną kapustą, pieczarkami i kiełbasą 450g - kompot 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa koperkowa 450ml - mięso w kawałku w sosie 100g - kasza jęczmienna 100g - buraczki zasmażane 30g - kompot 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa brokułowa 450ml - ryba pieczona 120g - ryż biały 100g - brokuł gotowany 30g - kompot 	<ul style="list-style-type: none"> -zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 450ml - pierogi ruskie 300g 	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem 450ml - kasza jęczmienna 100g - mięso pieczone wieprzowe w sosie 120g - zasmażana biała kapusta 30g - kompot
A: 1,7,9	A : 7	A : 1,3,7	A: 1	A: 1,3,4,7	A : 1,3,7	A: 1, 3, 7
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Wafle ryżowe	jabłko	Wafle ryżowe	gofry	Jogurt	Budyń	Galaretka
A:	A :	A : 1,3,7	A : 1,3,7	A : 7	A : 7	A :

Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - masło 20g - wędlina 80g - pomidor 20g - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - masło 20g - wędlina - ogórek świeży - rukola - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - masło 20g - parówki drobiowe 100g - pomidor - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - masło 20g - wędlina 80g - pomidor 20g - rukola - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - masło 20g - ser żółty 40g - mix sałat - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - masło 20g - jajka na twardo 2szt. - sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7	- Chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g - herbata czarna A: 1,7,9
K : 2127,4 B : 109 T : 57 WP : 283,6 F : 18,7 WW : 38,7 Bł : 22 S : 1857	K : 2075 B : 73g T : 98g WP : 235g F : 19,5 WW : 43,6 Bł : 19 S : 1942	K : 2003 B : 74g T : 89g WP : 231g F : 18,6 WW : 43,6 Bł : 20 S : 1975	K : 2017 B : 78g T : 78g WP : 257g F : 17,8 WW : 44,6 Bł : 19 S : 1870	K : 2009 B : 99g T : 103g WP : 185g F : 16,2 WW : 41,4 Bł : 20 S : 1937	K : 2004 B : 73g T : 95g WP : 220g F : 16,4 WW : 46,3 Bł : 22 S : 1890	Kcal : 2402 B : 110 g T : 104 g WP : 264 g 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)						