

**DIETA ŁATWOSTRAWNA 23.09.2024r. - 29.09.2024r.**

<b>Poniedziałek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Środa</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Piątek</b>	<b>Sobota</b>	<b>niedziela</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>śniadanie</b>
- chleb pszenny 60g - masło 20g - twaróg 150g - mix sałat - herbata czarna  A :1,7	- chleb pszenny 90g - masło 20g - jajecznicą na wodzie - 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
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>obiad</b>
- 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
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>podwieczorek</b>
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)

S – sól (mg)

**DIETA O KOTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWCYH 23.09.2024r. - 29.09.2024r.**

<b>Poniedziałek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Środa</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Piątek</b>	<b>Sobota</b>	<b>niedziela</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>śniadanie</b>
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - chleb pszenny 30g - masło 20g - twaróg 150g - wędlina 90g - mix sałat - herbata czarna  A :1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - chleb pszenny 30g - masło 20g - pasta jajeczna 100g - ser żółty 40g - rukola - herbata czarna  A: 1,3,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - chleb pszenny 30g - masło 20g - ryba po grecku 70g - wędlina 80g - mix sałat - herbata czarna  A: 1,3,4,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - chleb pszenny 30g - owsianka na mleku 150ml - masło 20g - sałatka jarzynowa 120g - ser topiony 40g - ogórek świeży 20g  A: 1,3,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - chleb pszenny 30g - masło 20g - twaróg w kawałku 150g - dżem 70g - herbata czarna  A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - chleb pszenny 30g - 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
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>obiad</b>
- zupa kalafiorowa 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 - zasmażana kapusta czerwona 30g - kompot A : 7	- zupa brukselkowa 450ml - makaron pełnoziarnisty z kapustą kiszoną i pieczarkami 450g - kompot  A : 1,3,7	- zupa koperkowa 450ml - mięso w kawałku w sosie 100g - kasza jęczmienna 100g - buraczki zasmażane 30g - kompot A: 1	- zupa brokułowa 450ml - ryba pieczona 120g - ryż biały 100g - marchew gotowana 30g - kompot  A: 1,3,4,7	- zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 450ml - pierogi ruskie 300g  A : 1,3,7	- rosół z makaronem 450ml - kluski śląskie 120g - mięso pieczone wieprzowe w sosie 100g - zasmażana biała kapusta 30g - kompot A: 1, 3, 7
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>podwieczorek</b>
Wafle ryżowe  A:	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 90g - pomidor 20g - herbata czarna	- chleb pszenny 60g - masło 20g - wędlina 80g - ogórek świeży 20g - rukola - herbata czarna	- Chleb pszenny 60g - masło 20g - parówki drobiowe 100g - pomidor 20g - herbata czarna	- chleb pszenny 30g - masło 20g - wędlina 80g - pomidor 20g - rukola - herbata czarna	- Chleb pszenny 30g - masło 20g - ser żółty 40g - mix sałat - herbata czarna	- Chleb pszenny 30g - masło 20g - jajka na twardo 2szt. - sałata masłowa - herbata czarna	- Chleb pszenny 60g - masło extra 20g - paszтет z mięsa mieszanego z warzywami 100g - herbata czarna
A: 1,7	A: 1,7	A: 1,7	A : 1,7	A: 1,7	A: 1,3,7	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 – sól (mg)

**DIETA PODSTAWOWA 23.09.2024r. - 29.09.2024r.**

<b>Poniedziałek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Środa</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Piątek</b>	<b>Sobota</b>	<b>niedziela</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>śniadanie</b>
- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g - masło 20g - twarożek 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 : 1,3,4,7,9	- 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
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>obiad</b>
- zupa kalafiorowa/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 - zasmażana kapusta czerwona 30g - kompot  A : 7	- zupa brukselkowa/grysikowa 450ml - łazanka z kiszoną kapustą, pieczarkami i kiełbasą 450g - 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 smażona w panierce 120g - ryż biały 100g - marchew gotowana 30g - kompot  A: 1,3,4,7	- zupa pomidorowa z makaronem 450ml - pierogi ruskie 300g  A : 1,3,7	- rosół z makaronem 450ml - kluski śląskie 120g - mięso pieczone wieprzowe w sosie 100g - zasmażana biała kapusta 30g - kompot A : 1,3,7

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Ciastka owsiane	Ciastka maślane	herbatniki	Gofry z dżemem	jogurt	budyń	Galaretka na słodko
A: 1,3,7	A : 1,3,7	A : 1,3,7	A : 1,3,7	A : 7	A : 7	A :
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- Chleb pszenny 60g - masło 20g - wędlina 80g - pomidor 20g - herbata czarna	- 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	-chleb pszenny 60g - masło 20g - wędlina 80g - pomidor 20g - rukola - herbata czarna	- Chleb pszenny 60g - masło 20g - ser żółty 40g - mix sałat - herbata czarna	- 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		A: 1,7	A : 1,7	A: 1,7		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)

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 23.09.2024r. - 29.09.2024r.**

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

Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - masło 20g - wędlina 80g - pomidor 20g - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - masło 20g - wędlina - ogórek świeży - rukola - herbata czarna	- 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	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - masło 20g - ser żółty 40g - mix sałat - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - masło 20g - jajka na twardo 2szt. - sałata masłowa - herbata czarna	- Chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g - herbata czarna  A : 1,7,9
A: 1,7	A: 1,7		A : 1,7	A: 1,7	A: 1,3,7	
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)

S – sód (mg)