

DIETA ŁATWOSTRAWNA 14.10.2024r.-20.10.2024r.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
-chleb pszenny 90g - masło extra 20g - wędlina 90g - rukola - herbata czarna A :1,7	-chleb pszenny 60g - masło extra 20g - wędlina 60g - mix sałat - herbata czarna A: 1,7	-chleb pszenny 90g - masło extra 20g - jajecznica na wodzie 180g - sałata masłowa 5g - herbata czarna A: 1,3,7	-chleb pszenny 60g - masło extra 20g - owsianka na mleku 100ml - twarożek 120g - mix sałat - herbata czarna A: 1,7	-chleb pszenny 60g - masło extra 20g - dżem - herbata czarna A: 1,7	-chleb pszenny 60g - masło extra 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 ryżowa 450ml - ziemniaki gotowane 450g - kotlet mielony w sosie 120g - marchew gotowana 30g - kompot A: 1,3	- zupa pieczarkowa 450ml - pierogi z mięsem 320g - kompot A : 1,3,7	- zupa pomidorowa z makaronem 450ml - pampuchy z musem owocowym 200g - kompot A : 1,3,7	- zupa dyniowa 450ml - schab w sosie 120g - kasza jęczmienna 100g -warzywa gotowane 50g - kompot A: 1	- zupa grysikowa 450ml - wątróbka drobiowa gotowana w sosie 150g - ziemniaki gotowane 450g - marchew gotowana 30g - kompot A: 1	-zupa barszcz czerwony 450ml - ryż z cynamonem i jabłkiem 450g - kompot 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
Gofr z dżemem A: 1,3	jabłko A :	Jogurt A : 7	biszkopty A : 1,3,7	Ciastka maślane z marmoladą A : 1,3,7	budyń A : 7	Galaretka na słodko A :

Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- Chleb pszenny 90g - masło extra 20g - ryba po grecku z warzywami 50g - herbata czarna	- chleb pszenny - masło extra - twaróg 150g - mix sałat - herbata czarna	- Chleb pszenny 90g - masło extra 20g - wędlina 90g - rukola - herbata czarna	-chleb pszenny 90g - masło extra 20g - ryba w galarecie 50g - herbata czarna	- Chleb pszenny 60g - masło extra 20g - sałatka jarzynowa 150g - herbata czarna	- Chleb pszenny 60g - masło extra 20g - sałatka z makaronu ryżowego, szynką i ogórkiem 170g - herbata czarna	- Chleb pszenny 60g - masło extra 20g - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g - 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 : 2002 B : 90g T : 72g WP : 258g NKT : 16,1 Bł : 32 S : 1903	Kcal : 2032 B : 101g T : 98g WP : 192g NKT : 17,2 Bł : 34 S : 1946	Kcal : 2005 B : 78g T : 62g WP : 284g NKT : 17,2 Bł : 32 S : 1952	Kcal : 2004 B : 73g T : 70g WP : 288g NKT : 16,4 Bł : 33 S : 1948	Kcal : 2003 B : 61g T : 95g WP : 232g NKT : 16,1 Bł : 34 S : 1964	Kcal : 2043 B : 57g T : 67g WP : 306g NKT : 17,7 Bł : 32 S : 1974	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 O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH 14.10.2024r.-20.10.2024r.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny 30g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - masło extra 20g - wędlina 60g - ser żółty 40g - rukola 5g - ogórek świeży 20g - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny 30g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - masło extra 20g - wędlina 60g - twarożek z ogórkiem tartym 150g - mix sałat - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny 30g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - masło extra 20g - pasta jajeczna 80g - ser topiony 40g - ogórek świeży 20g - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny 30g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - masło extra 20g - owsianka na mleku 100ml - twarożek 100g - wędlina 60g - mix sałat - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny 30g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - masło extra 20g - jajko na twardo - ser żółty 40g - pomidor 20g - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb pszenny 30g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - masło extra 20g - wędlina 90g - rukola - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - owsianka na mleku 150ml - chałka drożdżowa z kruszonką 70g - dżem 50g - herbata czarna
A :1,7	A: 1,7	A: 1,3,7	A: 1,7	A: 1,3,7	A : 1,7	A : 1,3,7
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
<ul style="list-style-type: none"> - zupa ryżowa 450ml - ziemniaki gotowane 450g - kotlet mielony w sosie 120g - kapusta biała na ciepło 30g - kompot 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pieczarkowa 450ml - pierogi z mięsem 320g - kompot 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 450ml - placki ziemniaczane z cukinią w sosie z fasolką szparagową 400g - kompot 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa dyniowa 450ml - schab w sosie 120g - kasza jęczmienna 100g - zasmażana kapusta kiszona 30g - kompot 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa grochowa 450ml - wątróbka drobiowa gotowana 150g - kasza gryczana 100g - marchew gotowana 30g - kompot 	<ul style="list-style-type: none"> -zupa barszcz czerwony 450ml - ryż z cynamonem i jabłkiem 400g - kompot 	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem 450ml - kluski śląskie 120g - mięso pieczone wieprzowe w sosie 100g - zasmażana czerwona kapusta 30g - kompot
A: 1,3	A : 1,3,7	A : 1,3,7	A: 1	A: 1	A : 1,3,7	A: 1, 3, 7
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Gofr z dżemem	jabłko	Jogurt	Wafle ryżowe	jabłko	budyń	Galaretka na słodko
A: 1,3		A : 7	A :	A :	A : 7	A :

Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb pszenny 60g - masło extra 20g - ryba po grecku z warzywami 50g - herbata czarna	- chleb pszenny 60g - masło extra 20g - wędlina 60g - pomidor - herbata czarna	- chleb pszenny 60g - masło extra 20g - wędlina 60g - rukola 5g - ogórek świeży 20g - herbata czarna	- chleb pszenny 60g - masło extra 20g - ryba w galarecie 50g - herbata czarna	- chleb pszenny 60g - masło extra 20g - sałatka jarzynowa 100g - herbata czarna	- chleb pszenny 60g - masło extra 20g - sałatka z makaronu ryżowego, szynką i ogórkiem 150g - herbata czarna	- Chleb pszenny 60g - masło extra 20g - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g - 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 : 2005 B : 92g T : 77g WP : 243g NKT : 16,5 Bł : 33 S : 1911	Kcal : 2019 B : 101g T : 105g WP : 170g NKT : 17,2 Bł : 34 S : 1941	Kcal : 2008 B : 60g T : 85g WP : 255g NKT: 17,7 Bł : 32 S : 1983	Kcal : 2115 B : 76g T : 87g WP : 270g NKT : 16,2 Bł : 33 S : 1952	Kcal : 2050 B : 86g T : 91g WP : 220g NKT : 15,4 Bł : 34 S : 1969	Kcal : 2023 B : 56g T : 67g WP : 300g NKT : 17,9 Bł : 33 S : 1981	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 14.10.2024r. - 20.10.2024r.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g - masło extra 20g - wędlina 60g - ser żółty 40g - rukola 5g - ogórek świeży 20g - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g - masło extra 20g - wędlina 60g - twarożek z tartym ogórkiem 150g - mix sałat - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g - masło extra 20g - pasta jajeczna 100g - ser topiony 40g - ogórek świeży 20g - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g - masło extra 20g - owsianka na mleku 100ml - twarożek 100g - wędlina 60g - mix sałat - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g - masło extra 20g - jajko na twardo - ser żółty 40g - pomidor 20g - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g - masło extra 20g - wędlina 90g - rukola 5g - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - owsianka na mleku 150ml - chałka drożdżowa z kruszonką 70g - dżem 50g - herbata czarna
A :1,7	A: 1,7	A: 1,3,7	A: 1,7	A: 1,3,7	A : 1,7	A : 1,3,7
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
<ul style="list-style-type: none"> - zupa ryżowa 450ml - ziemniaki gotowane 450g - kotlet mielony w sosie 120g - kapusta biała na ciepło 30g - kompot 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pieczarkowa 450ml - pierogi z mięsem 320g - kompot 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z makaronem 450ml - pampuchy z musem owocowym 200g - kompot 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa dyniowa 450ml - roladka wieprzowa 120g - kasza jęczmienna 100g - zasmażana kapusta kiszona 30g - kompot 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa grochowa/DM zupa grysikowa 450ml - wątróbka drobiowa zasmażana z cebulą 150g - kasza gryczana 100g - marchew gotowana 30g - kompot 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa barszcz czerwony 450ml - ryż z cynamonem i jabłkiem 220g - kompot 	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem 450ml - kluski śląskie 120g - mięso pieczone wieprzowe w sosie 100g - zasmażana czerwona kapusta 30g - kompot
A: 1,3	A : 1,3,7	A : 1,3,7	A: 1	A: 1	A : 1,3,7	A: 1, 3, 7

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Gofr z dżemem A: 1,3	jabłko	Jogurt A : 7	Biszkopty A : 1,3,7	Ciastka maślane z marmoladą A : 1,3,7	budyń A : 7	Galaretka na słodko A :
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- Chleb pszenny 60g - masło extra 20g - ryba po grecku z warzywami 50g - herbata czarna A: 1,4,7	- chleb pszenny 60g - masło extra 20g - wędlina 60g - pomidor 20g - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 60g - masło extra 20g - wędlina 60g - rukola 5g - ogórek świeży 20g - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 60g - masło extra 20g - ryba w galarecie 50g - herbata czarna A : 1,4,7	- Chleb pszenny 60g - masło extra 20g - sałatka jarzynowa 100g - herbata czarna A: 1,3,7,9	- Chleb pszenny 90g - masło extra 20g - sałatka z makaronu ryżowego, szynką i ogórkiem 170g - 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
Kcal : 2074 B : 93g T : 83g WP : 247g NKT : 16,8 Bł : 32 S : 1910	Kcal : 2033 B : 103g T : 107g WP : 171g NKT : 17,2 Bł : 34 S : 1946	Kcal : 2036 B : 62g T : 88g WP : 249g NKT: 18,5 Bł : 32 S : 1987	Kcal : 2376 B : 97g T : 103g WP : 280g NKT : 17,8 Bł : 33 S : 1974	Kcal : 2312 B : 89g T : 116g WP : 227g NKT : 16,5 Bł : 34 S : 1984	Kcal : 2000 B : 57g T : 68g WP : 295g NKT : 17,5 Bł : 32 S : 1958	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 PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 14.10.2024r.-20.10.2024r.

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 100g - masło extra 20g - wędlina 60g - ser żółty 40g - rukola 5g - ogórek świeży 20g - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - twaróg z tartym ogórkiem 150g - wędlina 60g - mix sałat - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - pasta jajeczna 120g - ser topiony 40g - ogórek świeży 20g - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - owsianka na mleku 100ml - twaróg w kawałku 150g - wędlina 60g - mix sałat - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - jajko na twardo - ser żółty 40g - pomidor 20g - herbata czarna 	<ul style="list-style-type: none"> - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - wędlina 90g - 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: 1,7	A: 1,3,7	A: 1,7	A: 1,3,7	A : 1,7	A : 1,3,7
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
<ul style="list-style-type: none"> - zupa ryżowa 450ml - ziemniaki gotowane 450g - kotlet mielony w sosie 120g - kapusta biała na ciepło 30g - kompot 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pieczarkowa 450ml - pierogi z mięsem 320g - kompot 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 450ml - placki ziemniaczane z cukinią w sosie z fasolką szparagową 400g - kompot 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa dyniowa 450ml - roladka wieprzowa 120g - kasza jęczmienna 100g - zasmażana kapusta kiszona 30g - kompot 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa grochowa 450ml - wątróbka drobiowa zasmażana z cebulą 150g - kasza gryczana 100g -brokuł gotowany 50g - kompot 	<ul style="list-style-type: none"> -zupa barszcz czerwony 450ml - ryż z cynamonem i jabłkiem 320g - kompot 	<ul style="list-style-type: none"> - rosół z makaronem 450ml - kasza jęczmienna 100g - mięso pieczone wieprzowe w sosie 120g - zasmażana czerwona kapusta 30g - kompot
A: 1,3	A : 1,3,7	A : 1,3,7	A: 1	A: 1	A : 1,3,7	A: 1, 3, 7
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Wafle ryżowe	jabłko	Jogurt	Wafle ryżowe	jabłko	budyń	Galaretka na słodko
A:		A : 7	A :	A :	A : 7	A :

Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - ryba po grecku z warzywami 50g - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - wędlina 60g - pomidor - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - wędlina 60g - rukola - ogórek świeży 20g - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - ryba w galarecie 50g - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - sałatka jarzynowa 100g - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - sałatka z makaronu ryżowego, szynką i ogórkiem 170g - herbata czarna	- Chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło extra 20g - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g - 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 : 2001 B : 90g T : 91g WP : 219g NKT : 16,2 Bł : 33 S : 1903	Kcal : 2357 B : 112g T : 112g WP : 238g NKT : 17,0 Bł : 34 S : 1936	Kcal : 2010 B : 65g T : 90g WP : 247g NKT : 17,4 Bł : 32 S : 1975	Kcal : 2393 B : 103g T : 104g WP : 281g NKT : 16,7 Bł : 33 S : 1963	Kcal : 2258 B : 87g T : 107g WP : 248g NKT : 16,1 Bł : 34 S : 1976	Kcal : 2000 B : 57g T : 68g WP : 295g NKT : 17,8 Bł : 33 S : 1974	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)