

## DIETA KARDIOLOGICZNA

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
- chleb pszenny 30g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - masło 20g - wędlina 60g - twaróg 100g - mix sałat 5g - herbata czarna  A :1,7	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g- - masło 20g - pasta jajeczna 100g - ser topiony 35g - ogórek świeży 20g - herbata czarna  A: 1,3,7	- chleb pszenny 30g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - owsianka na mleku 150ml - masło 20g - galaretka drobiowa 150g - ser żółty 40g - pomidor 20g - herbata czarna	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - masło 20g - pasta z makreli w pomidorach 90g - wędlina 60g - rukola 5g - pomidor 20g - herbata czarna  A: 1,4,7	- chleb pszenny 30g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - masło 20g - twaróg ze szczypiorkiem 100g - ser topiony 35 g - herbata czarna  A: 1,7	- chleb pszenny 30g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - masło 20g - wędlina 60g - rukola 5g - herbata czarna  A : 1,7	- owsianka na mleku 150ml - chałka drożdżowa z kruszonką 70g - masło 20g - dżem 50g - herbata czarna  A : 1,3,7
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
- zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 450ml - udko z kurczaka 120g - ziemniaki gotowane 200g - marchew tarta z jabłkiem 110g - woda z sokiem owocowym  A: 1,3	- zupa koperkowa 450ml - gołąbki w sosie pomidorowym 250g - woda z sokiem owocowym  A : 1,3,7	- zupa brukselkowa 450ml - pieczony schab w sosie 120g - kluski śląskie 120g - buraczki zasmażane 80g - woda z sokiem owocowym  A : 1,3,7	- zupa krupnik 450ml - zapiekanka makaronowa w sosie 250g - woda z sokiem owocowym  A: 1,3,7	- zupa brokułowa 450ml - pieczona ryba w sosie koperkowym 100g - ryż biały 100g - surówka z białej kapusty 110g - woda z sokiem owocowym  A: 4	- zupa jarzynowa 450ml - naleśniki z dżemem 350g - woda z sokiem owocowym  A : 1,3,7	- rosół z makaronem 450ml - kluski śląskie 120g - mięso pieczone wieprzowe w sosie 100g - zasmażana czerwona kapusta 100g - woda z sokiem owocowym  A: 1, 3, 7

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
biszkopty A: 1,7	Gofer z dżemem A : 1,3,7	jabłko A :	Jogurt owocowy A : 7	Ciastka owsiane A : 1,3,7	budyń A : 7	Galaretka na słodko A :
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- Chleb pszenny 60g - masło 20g - sałatka jarzynowa 120g - herbata czarna A: 1,3,7,9	- chleb pszenny 90g - masło 20g - wędlina 90g -rukola 5 g - pomidor 10g - ogórek 20g - herbata czarna A: 1	- Chleb pszenny 60g - masło 20g - twarożek 120g - ogórek tarty - 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 - ser żółty 40g - mix sałat 5g - 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 - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g - herbata czarna A : 1,7,9
Kcal : 2042 B : 81 g T : 89 g WP : 232 g NKT : 16,2 Bł : 34 S : 1931	Kcal : 2142 B : 97 T : 58 WP : 290,5 NKT : 17,3 Bł : 35 S : 1963	Kcal : 2044 B : 93 g T : 87 g WP : 226 g NKT : 16,4 Bł : 32 S : 1967	Kcal : 2025 B : 90 g T : 92 g WP : 209 g NKT : 16,2 Bł : 33 S : 1964	Kcal : 2010 B : 85 g T : 95 g WP : 207 g NKT : 17,2 Bł : 32 S : 1946	Kcal : 2053 B : 83 g T : 63 g WP : 283 g NKT : 16,7 Bł : 34 S : 1943	Kcal : 2185 B : 84 g T : 94 g WP : 252 g NKT : 17,5 Bł : 32 S : 1968

Legenda :

Kcal - kalorie

B – białko (g)

T – tłuszcz ogółem (g)

WP – węglowodany przyswajalne (g)

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g)

Bł – błonnik (g)

S – sód (mg)