

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 - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - twaróg 100g - mix sałat 5g - herbata czarna A :1,7	-chleb pszenny 30g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g- - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 100g - ser topiony 35g - papryka 20g - herbata czarna A: 1,3,7	-chleb pszenny 30g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - owsianka na mleku 150ml - margaryna miękka 10g - galaretka drobiowa 150g - ser żółty 40g - pomidor 20g - herbata czarna A: 1,7	-chleb pszenny 30g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta z makreli w pomidorach 90g - wędlina 60g - rukola 5g - papryka - herbata czarna A: 1,4,7	-chleb pszenny 30g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - twaróg ze szczypiorkiem 100g - ser topiony 35 g - herbata czarna A: 1,7	-chleb pszenny 30g -chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g- wędlina 60g - rukola 5g - herbata czarna A : 1,7	- owsianka na mleku 150ml - chałka drożdżowa z kruszonką 100g - margaryna miękka 10g - dżem 50g - herbata czarna A : 1,3,7
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
-zupa krupnik 450ml - zapiekanka z makaronu pełnoziarnistego z pieczarkami i szynką w sosie beszamelowym 250g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,7	-zupa koperkowa 450ml -gołąbki w sosie pomidorowym 250g - woda z sokiem owocowym A : 1,3	- zupa brukselkowa 450ml - fasolka po bretońsku z pieczywem 250g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7	- zupa pomidorowa z ryżem 450 g -mięso w kawałku 100 g - kasza jęczmienna 100 g -surówka z kapusty pekińskiej110 g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,7	- zupa brokułowa 450ml - pieczona ryba w sosie koperkowym 100g - ryż brązowy 100g -bukiet warzyw 65g - woda z sokiem owocowym A: 4	-zupa jarzynowa 450ml - pierogi ruskie 250g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7	- rosół z makaronem 450ml - kopytka 100g - gulasz drobiowy w sosie własnym 100g - zasmażana czerwona kapusta 100g - woda z sokiem owocowym A: 1, 3, 7

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
jabłko	mandarynka	Jogurt A: 7	Gofr z dżemem A : 1,3,7	Domowe ciasto owsiane A : 1,3,7	budyń A : 7	Galaretka na słodko A :
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 120g -sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7,9	- paszteciki z ciasta francuskiego ze szpinakiem i serem białym - herbata czarna A: 1	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - pasta z ciecierzycy 120g - herbata czarna A: 1,7,11	-chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 100g - pomidor 20g - herbata czarna A : 1,7	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - ser żółty 40g - mix sałat 5g - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - jajka na twardo 2szt. - sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - paszтет 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 – sól (mg)

