

DIETA ŁATWOSTRAWNA 12.05-18.05.25

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
- kajzerka 60g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - rukola - herbata czarna A :1,7	- kajzerka 60g - margaryna miękka 10g -ser mozzarella 80g - pomidor bez skórki - herbata czarna A: 1,7	- kajzerka 60g - kasza manna na wodzie 150ml - margaryna miękka 10g - wędlina 60 g - mix sałat - herbata czarna A: 1,3,7	- kajzerka 60g - margaryna miękka 10g - galaretka drobiowa 120g - sałata masłowa A: 1,7	- kajzerka 60g - margaryna miękka 10g - twaróg 120g - mix sałat - herbata czarna A: 1,7	- kajzerka 60g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - rukola - herbata czarna A : 1,7	- kasza manna na wodzie 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 jarzynowa 450ml - pierogi z serem 320g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,7,9	- zupa krem z białych warzyw 450ml - ziemniaki gotowane 200g - sos z kurczakiem i brokułem 150 g - woda z sokiem owocowym A : 1,7,9	- zupa ziemniaczana 450ml - makaron drobny z mięsem mielonym drobiowym w sosie pomidorowym 350g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7	- zupa grysikowa 450ml - udko gotowane 120g - kasza jęczmienna 100g - marchewka tarta z jabłkiem 110g - woda z sokiem owocowym A: 1,7	- zupa krem z dyni 450ml -ryż z cynamonem, jabłkiem i serkiem 250g - woda z sokiem owocowym A: 7	-zupa barszcz czerwony 450ml - wątróbka drobiowa w sosie gotowana 100g - ziemniaki gotowane 200g - ogórek kiszony bez skórki - woda z sokiem owocowym A : 7	- rosół z makaronem 450ml - kluski śląskie 120g - gulasz wieprzowy 100g - gotowane plastry cukinii 100g - woda z sokiem owocowym A: 1, 3

DIETA ŁATWOSTRAWNA 12.05-18.05.25

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
jabłko	Ciasto marchewkowe A : 1,3,7	Jogurt A : 7	Ciasto owsiane A : 1,3,7	kisiel A : 1	budyń A : 7	Galaretka na słodko
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - rukola - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g -sałata masłowa - sałatka jarzynowa 120g - herbata czarna A: 1,3,7,9	- chleb pszenny 70g -margaryna miękka 10g - dżem 70g - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor bez skóry - herbata czarna A : 1,7	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g -sałata masłowa - pulpeciki po grecku z warzywami 70g - herbata czarna A: 1,3,4,7,9	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 100g - pomidor bez skórki - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g - herbata czarna A : 1,7,9
K : 2025 B : 98g T : 98g WP : 202g NKT : 16,3 Bł : 35 S : 1914	K : 2003 B : 91g T : 85g WP : 218g NKT : 16,7 Bł : 32 S : 1931	K : 2003 B : 84g T : 79g WP : 239g NKT : 17,2 Bł : 31 S : 1918	K : 2095 B : 83g T : 72g WP : 291g NKT : 16,8 Bł : 33 S : 1957	K :2008 B : 64g T : 83g WP : 264g NKT : 16,4 Bł : 31 S : 1934	K : 2007 B : 68g T : 95g WP : 223g NKT : 16,4 Bł : 32 S : 1953	Kcal : 2185 B : 84 g T : 94 g WP : 252 g NKT : 17,5 Bł : 32 S : 1968

LEGENDA: K- kalorie (kcal), B- białko (g), T- tłuszcz ogółem (g), WP- węglowodany przyswajalne (g), NKT- nasycone kwasy tłuszczowe (g), Bł- błonnik pokarmowy (g), S- sól (mg)

DIETA MIAŻDŻYCOWA 12.05-18.05.25

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - ser żółty 40g - rukola - pomidor - herbata czarna A :1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - twarożek 100g - papryka 20g - ogórek świeży - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g -kasza manna na mleku 150ml -margaryna miękka 10g - jajko na twardo - wędlina 60g - mix sałat - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - galaretka drobiowa 120g - wędlina 60g - rukola A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta z czerwonej soczewicy 100g - ser żółty 40g - rzodkietka - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - papryka 20g - herbata czarna A : 1,7	- kasza manna 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 jarzynowa 450ml - pierogi z mięsem 320 g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,9	- zupa krem z białych warzyw 450ml - placki ziemniaczane z cukinii z fasolką szparagową 350g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7,9	- zupa kalafiorowa 450ml - spaghetti pełnoziarnisty z mięsem mielonym drobiowym 350g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7	- zupa grochowa 450ml - udko pieczone 120g - kasza jęczmienna 100g - surówka z białej kapusty 110g - woda z sokiem owocowym A: 1,7	- zupa krem z dyni 450ml - makaron pełnoziarnisty z białym serem, cynamonem i jabłkiem 250g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,7	-zupa barszcz czerwony 450ml - wątróbka drobiowa z sosem gotowana 100g - ziemniaki gotowane 200g - ogórek kiszony - woda z sokiem owocowym A : 7	- rosół z makaronem 450ml - kluski śląskie 120g - gulasz wieprzowy 100g - mizeria z jogurtem 110g - woda z sokiem A: 1, 3, 7

DIETA MIAŻDŻYCOWA 12.05-18.05.25

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
jabłko	Ciasto marchewkowe A : 1,3,7	Jogurt A : 7	Ciasto owsiane A : 1,3,7	kisiel A : 1	budyń A : 7	Galaretka na słodko
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - rukola - ogórek świeży - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - sałata masłowa - sałatka jarzynowa 120g - herbata czarna A: 1,3,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta z makreli i twarogu 100g - pomidor - herbata czarna A: 1,4,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor - herbata czarna A : 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - sałata masłowa - pulpeciki po grecku z warzywami 70g - herbata czarna A: 1,3,4,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 100g - sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g - herbata czarna A : 1,7,9
K : 2004 B : 105g T : 94g WP : 200g NKT : 14,4 Bł : 35 S : 1941	K : 2050 B : 94g T : 87g WP : 222g NKT : 14,8 Bł : 31 S : 1952	K : 2357 B : 108g T : 88g WP : 281g NKT : 16,4 Bł : 34 S : 1923	K : 2038 B : 94g T : 88g WP : 227g NKT : 15,3 Bł : 32 S : 1945	K : 2029 B : 74g T : 84g WP : 261g NKT : 15,6 Bł : 30 S : 1911	K : 2100 B : 70g T : 98g WP : 232g NKT : 15,7 Bł : 31 S : 1946	Kcal : 2185 B : 84 g T : 94 g WP : 252 g NKT : 17,5 Bł : 32 S : 1968

LEGENDA- K- kalorie (kcal), B- białko (g), T- tłuszcz ogółem (g), WP- węglowodany przyswajalne (g), NKT- nasycone kwasy tłuszczowe (g), Bł- błonnik pokarmowy (g), S- sód (mg)

DIETA PODSTAWOWA 12.05-18.05.25

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - ser żółty 40g - rukola - pomidor - herbata czarna A :1,7	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - twarożek 100g - ser topiony 30g - papryka - herbata czarna A: 1,7	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - kasza manna na mleku 150ml - margaryna miękka 10g - jajko na twardo - wędlina 60g - mix sałat - herbata czarna A: 1,3,7	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - galaretka drobiowa 100g - wędlina 60g - rukola A: 1,7	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - pasta z czerwonej soczewicy 100g - ser żółty 40g - rzodkiewka - herbata czarna A: 1,7	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - papryka - herbata czarna A : 1,7	- kasza manna 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 jarzynowa 450ml - pierogi z mięsem 320g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,9	- zupa krem z białych warzyw 450ml - placki ziemniaczane z cukinii z fasolką szparagową 350g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,7,9	- zupa kalafiorowa 450ml - spaghetti z mięsem mielonym drobiowym 400g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7	- zupa grochowa/grysikowa 450ml - udko pieczone 120g - kasza jęczmienna 100g - surówka z kapusty białej 110g - woda z sokiem owocowym A: 1,7	- zupa krem z dyni 450ml - ryż z cynamonem, jabłkiem i serkiem 250g - woda z sokiem owocowym A: 7	- zupa barszcz czerwony 450ml - wątróbka drobiowa smażona z cebulą 100g - ziemniaki gotowane 200g - ogórek kiszony - woda z sokiem owocowym A : 7	- rosół z makaronem 450ml - kluski śląskie 120g - gulasz wieprzowy 100g - mizeria z jogurtem 110g - woda z sokiem A: 1,3,7

DIETA PODSTAWOWA 12.05-18.05.25

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Jabłko	Ciasto marchewkowe A : 1,3,7	Jogurt A : 7	Ciasto owsiane A : 1,3,7	kisiel A : 1	budyń A : 7	Galaretka na słodko
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - rukola - ogórek świeży - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - sałata masłowa - sałatka jarzynowa 120g - herbata czarna A: 1,3,7,9	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - pasta z makreli i twarogu 100g - pomidor - herbata czarna A: 1,4,7	-chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor - herbata czarna A : 1,7	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - sałata masłowa - pulpeciki po grecku z warzywami 70g - herbata czarna A: 1,3,4,7,9	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 100g - sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g - herbata czarna A : 1,7,9
K : 2112 B : 105g T : 105g WP : 201g NKT : 17,6 Bł : 35 S : 1943	K : 2185 B : 91g T : 103g WP : 222g NKT : 17,3 Bł : 32 S : 1969	K : 2322 B : 100g T : 105g WP : 239g NKT : 18,9 Bł : 33 S : 1955	K : 2209 B : 102g T : 103g WP : 227g NKT : 16,8 Bł : 34 S : 1973	K : 2016 B : 85g T : 89g WP : 219g NKT : 17,2 Bł : 31 S : 1925	K : 2179 B : 71g T : 105g WP : 233g NKT : 16,3 Bł : 32 S : 1951	K : 2266 B : 96 T : 72 WP : 292,7 NKT : 17,5 Bł : 32 S : 1968

LEGENDA: K- kalorie (kcal), B- białko (g), T- tłuszcz ogółem (g), WP- węglowodany przyswajalne (g), NKT- nasycone kwasy tłuszczowe (g), Bł- błonnik pokarmowy (g), S- sód (mg)

DIETA CUKRZYCOWA 12.05-18.05.25

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - ser żółty 40g - rukola - pomidor - herbata czarna A :1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - twarożek 120g - papryka 20g - ogórek świeży - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - kasza manna na mleku 150ml - margaryna miękka 10g - jajko na twardo - wędlina 60g - mix sałat - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - galaretka drobiowa 120g - wędlina 60g -rukola A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta z czerwonej soczewicy 100g - ser żółty 40g - rzodkiewka - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - papryka 20g - herbata czarna A : 1,7	- kasza manna na mleku 150ml - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g -margaryna miękka 10g -twarożek z ogórkiem tartym 120 g - herbata czarna A : 1,3,7
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
- zupa jarzynowa 450ml - pierogi z mięsem 320 g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,9	- zupa krem z białych warzyw 450ml - placki ziemniaczane z cukinii z fasolką szparagową 350g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7,9	- zupa kalafiorowa 450ml - spaghetti pełnoziarnisty z mięsem mielonym drobiowym 350g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7	- zupa grochowa 450ml - udko pieczone 120g - kasza jęczmienna 100g -surówka z białej kapusty 110g - woda z sokiem owocowym A: 1,7	- zupa krem z dyni 450ml - makaron pełnoziarnisty z białym serem, cynamonem i jabłkiem 250g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,7	-zupa barszcz czerwony 450ml - wątróbka drobiowa z sosem gotowana 100g - ziemniaki gotowane 100g - ogórek kiszony - woda z sokiem owocowym A : 1,7	- rosół z makaronem 450ml - kasza jęczmienna 100g - gulasz wieprzowy 100g - mizeria jogurtem 110g - woda z sokiem A: 1, 3, 7

DIETA CUKRZYCOWA 12.05-18.05.25

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Jabłko	Ciasto marchewkowe A : 1,3,7	Jogurt naturalny A : 7	Ciasto owsiane A : 1,3,7	kisiel A : 1	budyń A : 7	Galaretka na słodko
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - rukola - ogórek świeży - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - sałata masłowa - sałatka jarzynowa 120g - herbata czarna A: 1,3,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta z makreli i twarogu 100g - pomidor - herbata czarna A: 1,4,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor - herbata czarna A : 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - sałata masłowa - pulpeciki po grecku z warzywami 70g - herbata czarna A: 1,3,4,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 100g - sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7	- Chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g - herbata czarna A : 1,7,9
K : 2149 B : 105g T : 104g WP : 216g NKT : 17,2 Bł : 35 S : 1941	K : 2050 B : 93g T : 89g WP : 222g NKT : 16,8 Bł : 32 S : 1951	K : 2381 B : 107g T : 106g WP : 248g NKT : 18,4 Bł : 33 S : 1946	K : 2122 B : 100g T : 92g WP : 238g NKT : 16,3 Bł : 34 S : 1954	K : 2286 B : 102 T : 99g WP : 269g NKT : 16,3 Bł : 30 S : 1928	K : 2155 B : 70g T : 98g WP : 248g NKT : 17,8 Bł : 32 S : 1978	Kcal : 2402 B : 110 g T : 104 g WP : 264 g NKT : 16,4 Bł : 34 S : 1952

LEGENDA: K- kalorie (kcal), B- białko (g), T- tłuszcz ogółem (g), WP- węglowodany przyswajalne (g), NKT- nasycone kwasy tłuszczowe (g), Bł- błonnik pokarmowy (g), S- sól (mg)