

## DIETA ŁATWOSTRAWNA 02.06.08.06

| Poniedziałek                                                                                                                 | Wtorek                                                                                                                                    | Środa                                                                                                                         | Czwartek                                                                                                                                               | Piątek                                                                                                                                           | Sobota                                                                                                   | niedziela                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                             | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                          | <b>Śniadanie</b>                                                                                                              | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                       | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                 | <b>Śniadanie</b>                                                                                         | <b>śniadanie</b>                                                                                                                               |
| - kajzerka 60g<br>- margaryna miękka 10g<br>- twaróg 120g<br>- mix sałat<br>- herbata czarna<br><br>A :1,7                   | - kajzerka 60g<br>- margaryna miękka 10g<br>- jajecznic na wodzie 120g<br>- rukola<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,3,7                    | - kajzerka 60g<br>- margaryna miękka 10g<br>- ryba po grecku z warzywami 70g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,4,7,9            | - kajzerka 60g<br>- owsianka na mleku 150ml<br>- margaryna miękka 10g<br>- sałatka jarzynowa 120g<br>-sałata masłowa<br><br>A: 1,3,7,9                 | - kajzerka 60g<br>- margaryna miękka 10g<br>- twaróg w kawałku 120g<br>- mix sałat<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7                             | - kajzerka 60g<br>- margaryna miękka 10g<br>- wędlina 60g<br>- rukola<br>- herbata czarna<br><br>A : 1,7 | - owsianka na mleku 150 ml<br>- chałka drożdżowa z kruszonką 100g<br>-margaryna miękka 10g<br>- dżem 50g<br>- herbata czarna<br><br>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<br>- makaron ze szpinakiem i kurczakiem w sosie jogurtowym 350g<br>- woda z sokiem<br><br>A: 1,7,9 | - zupa krem z dyni 450ml<br>- udko z kurczaka 100g<br>- ziemniaki gotowane 200g<br>- brokuł gotowany 100g<br>- woda z sokiem<br><br>A : 7 | - zupa grysikowa 450ml<br>- kluski leniwe 150g<br>-surówka z marchewki i brzoskwini 110 g<br>- woda z sokiem<br><br>A : 1,3,7 | - botwinka z ziemniakami 450ml<br>- pulpet drobiowy gotowany 100g<br>- kasza jęczmienna 100g<br>- marchew gotowana 100g<br>- woda z sokiem<br><br>A: 1 | - zupa brokułowa 450ml<br>- ryba pieczona 120g<br>- ryż biały 100g<br>- marchew tarta z sokiem z cytryny 110g<br>- woda z sokiem<br><br>A: 1,4,7 | -zupa krem szpinakowa 450ml<br>- pierogi z serem 350g<br>- woda z sokiem<br><br>A : 1,3,7                | - rosół z makaronem 450ml<br>- kopytka 100g<br>- gulasz wieprzowy 100g<br>- gotowane plastry cukinii 100g<br>- woda z sokiem<br><br>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>                                                                                                                            |
| Ciasto marchewkowe<br><br>A: 1,3,7                                                                                           | kisiel                                                                                                                                    | Gofr z dżemem<br><br>A: 1,3,7                                                                                                 | jabłko                                                                                                                                                 | jogurt<br><br>A : 7                                                                                                                              | budyń<br><br>A : 7                                                                                       | Galaretka na słodko                                                                                                                            |

## DIETA ŁATWOSTRAWNA 02.06.08.06

| Kolacja                                                                                                                                     | Kolacja                                                                                                                                    | Kolacja                                                                                                                            | Kolacja                                                                                                                                  | Kolacja                                                                                       | Kolacja                                                                                                                   | kolacja                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - Chleb pszenny 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- wędlina 60g<br>- mix sałat<br>- pomidor bez skórki<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,3,7,9 | - chleb pszenny 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- mozzarella 80g<br>- mix sałat<br>- pomidor bez skórki<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7 | - Chleb pszenny 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- parówki drobiowe 100g<br>- pomidor bez skórki<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7 | - chleb pszenny 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- wędlina 60g<br>- mix sałat<br>- pomidor bez skórki<br>- herbata czarna<br><br>A : 1,7 | - Chleb pszenny 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- dżem 70g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7 | - Chleb pszenny 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- wędlina 60 g<br>- pomidor bez skórki<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7 | - chleb pszenny 70g<br>- margaryna 10g<br>- mozzarella 40g<br>- wędlina 60g<br>- sałata<br>- herbata czarna<br><br>A : 1,7,9 |
| K : 2175<br>B : 124g<br>T : 80g<br>WP : 254g<br>Bł : 20<br>S : 1832                                                                         | K : 2026<br>B : 80g<br>T : 81g<br>WP : 251g<br>Bł : 17<br>S : 1936                                                                         | K : 2030<br>B : 64g<br>T : 76g<br>WP : 283g<br>Bł : 18<br>S : 1964                                                                 | K : 2018<br>B : 78g<br>T : 78g<br>WP : 255<br>Bł : 16<br>S : 1861                                                                        | K : 2000<br>B : 84g<br>T : 85g<br>WP : 236g<br>Bł : 21<br>S : 1910                            | K : 2066<br>B : 65g<br>T : 90g<br>WP : 250<br>Bł : 20<br>S : 1873                                                         | Kcal : 2185<br>B : 84 g<br>T : 94 g<br>WP : 252 g<br>Bł : 32<br>S : 1968                                                     |
|                                                                                                                                             |                                                                                                                                            |                                                                                                                                    |                                                                                                                                          |                                                                                               |                                                                                                                           |                                                                                                                              |

### LEGENDA:

K-kalorie(kcal), B-białko(g), T- tłuszcz ogółem(g), WP- węglowodany przyswajalne(g), Bł- błonnik(g), S-sód(mg)

## DIETA MIAŻDŻYCOWA 02.06-08.06

| Poniedziałek                                                                                                                                           | Wtorek                                                                                                                                                          | Środa                                                                                                                                                             | Czwartek                                                                                                                                                        | Piątek                                                                                                                                         | Sobota                                                                                                                              | niedziela                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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<br>- margaryna miękka 10g<br>- twaróg 100g<br>- wędlina 60g<br>- mix sałat<br>- herbata czarna<br><br>A :1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- pasta jajeczna 100g<br>- ser żółty 40g<br>- rukola<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,3,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- ryba po grecku 70g<br>- wędlina 60g<br>- mix sałat<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,4,7,9 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- owsianka na mleku 150ml<br>- margaryna miękka 10g<br>- sałatka jarzynowa 120g<br>- papryka 20g<br><br>A: 1,3,7,9 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- twaróg w kawałku 100g<br>- dżem 70g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- wędlina 60g<br>- rukola<br>- herbata czarna<br><br>A : 1,7 | - owsianka na mleku 150ml<br>- chałka drożdżowa z kruszonką 100g<br>- margaryna miękka 10g<br>- dżem 50g<br>- herbata czarna<br><br>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 brukselkowa 450ml<br>- makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i kurczakiem w sosie jogurtowym 350g<br>- woda z sokiem<br><br>A: 1,7,9             | - zupa ogórkowa z ryżem 450ml<br>- udko z kurczaka 100g<br>- ziemniaki gotowane 200g<br>- mizeria 100 g<br>- woda z sokiem<br><br>A : 7                         | - zupa kalafiorowa 450ml<br>- zapiekanka z makaronu pełnoziarnistego z pieczarkami i szynką 350g<br>- woda z sokiem<br><br>A : 1,3,7                              | - botwinka z ziemniakami 450ml<br>- mięso w kawałku w sosie 100g<br>- kasza jęczmienna 100g<br>- buraczki zasmażane 100g<br>- woda z sokiem<br><br>A: 1         | - zupa brokułowa 450ml<br>- ryba pieczona 120g<br>- ryż brązowy 100g<br>- marchew tarta z jabłkiem 110g<br>- woda z sokiem<br><br>A: 1,4,7     | -zupa krem szpinakowa 450ml<br>- pierogi z serem 350g<br>- woda z sokiem<br><br>A : 1,3,7                                           | - rosół z makaronem 450ml<br>- kopytka 100g<br>- gulasz drobiowy z marchewką 100g<br>- surówka colesław 100g<br>- woda z sokiem<br><br>A: 1, 3, 7 |

## DIETA MIAŻDŻYCOWA 02.06-08.06

| Podwieczorek                                                                                                                            | Podwieczorek                                                                                                                                              | Podwieczorek                                                                                                                                      | Podwieczorek                                                                                                                                     | Podwieczorek                                                                                                                            | Podwieczorek                                                                                                                                           | podwieczorek                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ciasto marchewkowe<br>A: 1,3,7                                                                                                          | Kisiel                                                                                                                                                    | Gofr z dżemem<br><br>A : 1,3,7                                                                                                                    | jabłko                                                                                                                                           | jogurt<br><br>A : 7                                                                                                                     | budyń<br><br>A : 7                                                                                                                                     | Galaretka na słodko                                                                                     |
| Kolacja                                                                                                                                 | Kolacja                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                           | Kolacja                                                                                                                                          | Kolacja                                                                                                                                 | Kolacja                                                                                                                                                | kolacja                                                                                                 |
| - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- wędlina 60g<br>- pomidor 20g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- humus z ciecierzycy 100 g<br>- wędlina 20 g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7,11 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- parówki drobiowe 100g<br>- pomidor 20g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- wędlina 60g<br>- pomidor/ogórek 20 g<br>- herbata czarna<br><br>A : 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- ser żółty 40g<br>- mix sałat<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- jajka na twardo 2szt.<br>- sałata masłowa<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,3,7 | -paszteciki z ciasta francuskiego z nadzieniem warzywnym 2 szt<br><br>- herbata czarna<br><br>A : 1,7,9 |
| K : 2063<br>B : 121<br>T : 79g<br>WP : 229<br>Bł : 21<br>S : 1864                                                                       | K : 2130,8<br>B : 110<br>T : 62<br>WP : 274,2<br>Bł : 18<br>S : 1955                                                                                      | K : 2025<br>B : 79<br>T : 85<br>WP : 239<br>Bł : 18<br>S : 1977                                                                                   | K : 2197<br>B : 88<br>T : 84<br>WP : 276<br>Bł : 17<br>S : 1881                                                                                  | K : 2017<br>B : 91<br>T : 90<br>WP : 220<br>Bł : 22<br>S : 1930                                                                         | K : 2016<br>B : 76<br>T : 95<br>WP : 220<br>Bł : 23<br>S : 1897                                                                                        | Kcal : 2185<br>B : 84 g<br>T : 94 g<br>WP : 252 g<br>Bł : 32<br>S : 1968                                |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                        |                                                                                                         |

Legenda: k-kalorie(kcal), B-białko(g), T-tłuszcz ogółem(g), WP-węglowodany przyswajalne(g), Bł-błonnik(g), S-sód(mg)

## DIETA PODSTAWOWA 02.06-08.06

| Poniedziałek                                                                                                                                                                  | Wtorek                                                                                                                                                                                 | Środa                                                                                                                                                                                    | Czwartek                                                                                                                                                                                                | Piątek                                                                                                                                                                | Sobota                                                                                                                                                     | niedziela                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                              | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                       | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                         | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                        | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                      | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                           | <b>śniadanie</b>                                                                                                                                |
| - bułka pszenna 60g<br>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g<br>- margaryna miękka 10g<br>- twaróg 100g<br>- wędlina 60g<br>- mix sałat<br>- herbata czarna<br><br>A :1,7 | - bułka pszenna 60g<br>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g<br>- margaryna miękka 10g<br>- pasta jajeczna 100g<br>- ser żółty 40g<br>- rukola<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,3,7 | - bułka pszenna 60g<br>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g<br>- margaryna miękka 10g<br>- ryba po grecku 70g<br>- wędlina 60g<br>- mix sałat<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,4,7,9 | - bułka pszenna 60g<br>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g<br>- owsianka na mleku 150ml<br>- margaryna miękka 10g<br>- sałatka jarzynowa 120g<br>- ser topiony 30g<br>- papryka<br><br>A: 1,3,7,9 | - bułka pszenna 60g<br>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g<br>- margaryna miękka 10g<br>- twaróg w kawałku 100g<br>- dżem 70g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7 | - bułka pszenna 60g<br>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g<br>- margaryna miękka 10g<br>- wędlina 60g<br>- rukola<br>- herbata czarna<br><br>A : 1,7 | - owsianka na mleku 150ml<br>- chałka drożdżowa z kruszonką 100g<br>- margaryna miękka 10g -<br>- dżem 50g<br>- herbata czarna<br><br>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 brukselkowa/ziemniaczana 450ml<br>- makaron ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym 350g<br>- woda z sokiem<br><br>A: 1,7,9                                     | - zupa ogórkowa z ryżem 450ml<br>- udko z kurczaka 100g<br>- ziemniaki gotowane 200g<br>- mizeria 100g<br>- woda z sokiem<br><br>A : 7                                                 | - zupa kalafiorowa/grysiowa 450ml<br>- zapiekanka makaronowa z pieczarkami i szynką 350g<br>- woda z sokiem<br><br>A : 1,3,7                                                             | - botwinka z ziemniakami 450ml<br>- mięso w kawałku w sosie 100g<br>- kasza jęczmienna 100g<br>- buraczki zasmażane 100g<br>- woda z sokiem<br><br>A: 1                                                 | - zupa brokułowa 450ml<br>- ryba smażona w panierce 120g<br>- ryż biały 100g<br>- marchew tarta z jabłkiem 110g<br>- woda z sokiem<br><br>A: 1,3,4,7                  | - zupa krem szpinakowa 450ml<br>- pierogi z serem 350g<br>- woda z sokiem<br><br>A : 1,3,7                                                                 | - rosół z makaronem 450ml<br>- kopytka 100g<br>- gulasz drobiowy 100g<br>- surówka colesław 100g<br>- woda z sokiem<br><br>A : 1,3,7            |

## DIETA PODSTAWOWA 02.06-08.06

|                                                                                                                    |                                                                                                                                    |                                                                                                                             |                                                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                  |                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Podwieczorek                                                                                                       | Podwieczorek                                                                                                                       | Podwieczorek                                                                                                                | Podwieczorek                                                                                                             | Podwieczorek                                                                                                      | Podwieczorek                                                                                                                     | podwieczorek                                                                                        |
| Ciasto marchewkowe<br>A: 1,3,7                                                                                     | Kisiel                                                                                                                             | Gofr z dżemem<br>A : 1,3,7                                                                                                  | jabłko                                                                                                                   | jogurt<br>A : 7                                                                                                   | budyń<br>A : 7                                                                                                                   | Galaretka na słodko                                                                                 |
| Kolacja                                                                                                            | Kolacja                                                                                                                            | Kolacja                                                                                                                     | Kolacja                                                                                                                  | Kolacja                                                                                                           | Kolacja                                                                                                                          | kolacja                                                                                             |
| - Chleb pszenny 60g<br>- margaryna miękka 10g<br>- wędlina 60g<br>- pomidor 20 g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7 | - chleb pszenny 60g<br>- margaryna miękka 10g<br>- humus z ciecierzycy 100 g<br>-wędlina 20 g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7,11 | - Chleb pszenny 60g<br>- margaryna miękka 10g<br>- parówki drobiowe 100g<br>- pomidor 20g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7 | -chleb pszenny 60g<br>- margaryna miękka 10g<br>- wędlina 60g<br>- pomidor/ogórek 20g<br>- herbata czarna<br><br>A : 1,7 | - Chleb pszenny 60g<br>- margaryna miękka 10g<br>- ser żółty 40g<br>- mix sałat<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7 | - Chleb pszenny 60g<br>- margaryna miękka 10g<br>- jajka na twardo 2szt.<br>- sałata masłowa<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,3,7 | -paszteciki z ciasta francuskiego z nadzieniem warzywnym 2 szt<br>- herbata czarna<br><br>A : 1,7,9 |
| K : 2290<br>B : 125<br>T : 80<br>WP : 276<br>Bł : 21g<br>S : 1886                                                  | K : 2106<br>B : 76<br>T : 97<br>WP : 237<br>Bł : 18<br>S : 1978                                                                    | K : 2057<br>B : 78<br>T : 97<br>WP : 221<br>Bł : 19<br>S : 1983                                                             | K : 2223<br>B : 89<br>T : 86<br>WP : 279<br>Bł : 18<br>S : 1912                                                          | K : 2068<br>B : 92<br>T : 95<br>WP : 22<br>Bł : 22<br>S : 1967                                                    | K : 2031<br>B : 71<br>T : 103<br>WP : 220<br>Bł : 21<br>S : 1036                                                                 | Kcal : 2185<br>B : 84<br>T : 94<br>WP : 252<br>Bł : 32<br>S : 1968                                  |
|                                                                                                                    |                                                                                                                                    |                                                                                                                             |                                                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                  |                                                                                                     |

### LEGENDA:

K-kalorie (kcal), B-biało(g), T-tłuszcze ogółem(g), WP-węglowodany przyswajalne(g), bł- błonnik(g), S- sól(mg)

## DIETA CUKRZYCOWA 02.06-08.06

| Poniedziałek                                                                                                                                                                                                                             | Wtorek                                                                                                                                                                                                                                          | Środa                                                                                                                                                                                                                        | Czwartek                                                                                                                                                                                                                              | Piątek                                                                                                                                                                                                                            | Sobota                                                                                                                                                                                                        | niedziela                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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 70g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- twarożek 100g</li> <li>- wędlina 60g</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 70g</li> <li>- margaryna miękka 10g</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 70g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- ryba po grecku 70g</li> <li>- wędlina 60g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,4,7,9</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g</li> <li>- owsianka na mleku 150ml</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- sałatka jarzynowa 120g</li> <li>- papryka</li> </ul> <p>A: 1,3,7,9</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- twaróg w kawałku 120g</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 70g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- wędlina 60g</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>- margaryna miękka 10g</li> <li>- plaster białego sera</li> <li>- ogórek</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 brukselkowa 450ml</li> <li>- makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i kurczakiem w sosie jogurtowym 350g</li> <li>- woda z sokiem</li> </ul> <p>A: 1,7,9</p>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa ogórkowa z ryżem 450ml</li> <li>- udko z kurczaka 100g</li> <li>- ziemniaki gotowane 200g</li> <li>- mizeria 100g</li> <li>- woda z sokiem</li> </ul> <p>A : 7</p>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa kalafiorowa 450ml</li> <li>- zapiekanka z makaronu pełnoziarnistego z pieczarkami i szynką 350g</li> <li>- woda z sokiem</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- botwinka z ziemniakami 450ml</li> <li>- mięso w kawałku w sosie 100g</li> <li>- kasza jęczmienna 100g</li> <li>- buraczki zasmażane 100g</li> <li>- woda z sokiem</li> </ul> <p>A: 1</p>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa brokułowa 450ml</li> <li>- ryba pieczona 120g</li> <li>- ryż brązowy 100g</li> <li>- marchew tarta z jabłkiem 110g</li> <li>- woda z sokiem</li> </ul> <p>A: 1,4,7</p>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem szpinakowa 450ml</li> <li>- pierogi z serem 350g</li> <li>- woda z sokiem</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z makaronem 450ml</li> <li>- kopytka 100g</li> <li>- gulasz drobiowy z marchewką 100g</li> <li>- surówka colesław 100g</li> <li>- woda z sokiem</li> </ul> <p>A: 1, 3, 7</p> |

## DIETA CUKRZYCOWA 02.06-08.06

| Podwieczorek                                                                                                                           | Podwieczorek                                                                                                                                              | Podwieczorek                                                                                                                                  | Podwieczorek                                                                                                                                    | Podwieczorek                                                                                                                            | Podwieczorek                                                                                                                                           | podwieczorek                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ciasto marchewkowe<br>A: 1,3,7                                                                                                         | kisiel                                                                                                                                                    | Gofr<br><br>A: 1,3,7                                                                                                                          | jabłko                                                                                                                                          | Jogurt<br><br>A : 7                                                                                                                     | Budyń<br><br>A : 7                                                                                                                                     | Galaretka                                                                                               |
| Kolacja                                                                                                                                | Kolacja                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                         | Kolacja                                                                                                                                 | Kolacja                                                                                                                                                | kolacja                                                                                                 |
| - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- wędlina 60g<br>- pomidor 20g<br>- herbata czarna<br><br>A:1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- humus z ciecierzycy 100 g<br>- wędlina 20 g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7,11 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- parówki drobiowe 100g<br>- pomidor<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- wędlina 60g<br>- pomidor/ogórek 20g<br>- herbata czarna<br><br>A : 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- ser żółty 40g<br>- mix sałat<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- jajka na twardo 2szt.<br>- sałata masłowa<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,3,7 | -paszteciki z ciasta francuskiego z nadzieniem warzywnym 2 szt<br><br>- herbata czarna<br><br>A : 1,7,9 |
| K : 2127,4<br>B : 109<br>T : 67<br>WP : 283,6<br>WW : 28,6<br>Bł : 22<br>S : 1857                                                      | K : 2075<br>B : 73<br>T : 79<br>WP : 235<br>WW : 23,5<br>Bł : 19<br>S : 1942                                                                              | K : 2003<br>B : 74<br>T : 89<br>WP : 231<br>WW : 23<br>Bł : 20<br>S : 1975                                                                    | K : 2017<br>B : 78<br>T : 78g<br>WP : 257<br>WW : 25,7<br>Bł : 19<br>S : 1870                                                                   | K : 2009<br>B : 99<br>T : 89<br>WP : 220<br>WW : 22<br>Bł : 20<br>S : 1937                                                              | K : 2104<br>B : 73<br>T : 95<br>WP : 260<br>WW : 26<br>Bł : 22<br>S : 1890                                                                             | Kcal : 2402<br>B : 110<br>T : 104<br>WP : 264<br>WW: 26,4<br>Bł : 34<br>S : 1952                        |
|                                                                                                                                        |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                        |                                                                                                         |

LEGENDA:

k-kalorie(kcal), B-białko(g), T- tłuszcz ogółem(g), WP-węglowodany przyswajalne(g), WW-wymienniki węglowodanowe, Bł-błonnik(g), S-sód(mg)