

DIETA ŁATWOSTRAWNA 30.06-06.07.25

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA 30.06-06.07.25

Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - mix sałat - pomidor bez skórki 50 g - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - mozzarella odtłuszczona 80g - mix sałat - pomidor bez skórki 50 g - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 100g - pomidor bez skórki 50 g - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - mix sałat - pomidor bez skórki 50 g - herbata czarna A : 1,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - dżem 70g - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60 g - ogórek kiszony bez skóry 50 g - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 70g - margaryna 10g - mozzarella 40g - wędlina 60g - sałata - herbata czarna A : 1,7,9
Kcal : 2175 B : 124g T : 80g WP : 254g NKT : 18,2g Bł : 20g S : 1832mg	Kcal : 2026 B : 80g T : 81g WP : 251g F : 19,0g Bł : 17g S : 1936mg	Kcal : 2030 B : 64g T : 76g WP : 283g F : 18,8g Bł : 18g S : 1964mg	Kcal : 2018 B : 78g T : 78g WP : 255g F : 17,3g Bł : 16g S : 1861mg	Kcal : 2000 B : 84g T : 85g WP : 236g F : 16,5g Bł : 21g S : 1910mg	Kcal : 2066 B : 65g T : 90g WP : 250g F : 16,0g Bł : 20g S : 1873mg	Kcal : 2185 B : 84 g T : 94 g WP : 252 g NKT : 17,5 Bł : 32g S : 1968mg

LEGENDA:

Kcal- kalorie,

B- białko (g), T- tłuszcz (g), WP- węglowodany przyswajalne (g), NKT- nasycone kwasy tłuszczowe (g), Bł- błonnik (g), S- sól (mg)

DIETA KARDIOLOGICZNA 30.06-06.07.25

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

DIETA KARDIOLOGICZNA 30.06-06.07.25

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Ciasto marchewkowe A: 1,3,7	Kisiel	Gofr z dżemem A : 1,3,7	jabłko	jogurt A : 7	budyń A : 7	Galaretka na słodko
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor 50g - herbata czarna A: 1,3,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - humus z ciecierzycy 100 g - wędlina 40 g - herbata czarna A: 1,7,11	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 100g - pomidor 50g - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor/ogórek 50 g - herbata czarna A : 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ser żółty 40g - mix sałat - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - jajka na twardo 2szt. - sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7	-paszteciki z ciasta francuskiego z nadzieniem warzywnym 2 szt - herbata czarna A : 1,3,9
K : 2063 B : 121g T : 79g WP : 229g NKT : 18,2g Bł : 21g S : 1864mg	K : 2130,8 B : 110 T : 62 WP : 274,2 NKT : 19,1g Bł : 18g S : 1955mg	K : 2025 B : 79g T : 85g WP : 239g NKT : 18,7g Bł : 18g S : 1977mg	K : 2197 B : 88g T : 84g WP : 276g NKT : 17,3g Bł : 17g S : 1881mg	K : 2017 B : 91g T : 90g WP : 220g NKT : 16,3g Bł : 22g S : 1930mg	K : 2016 B : 76g T : 95g WP : 220g NKT : 16,4g Bł : 23g S : 1897mg	Kcal : 2185 B : 84 g T : 94 g WP : 252 g NKT : 17,5g Bł : 32g S : 1968mg

LEGENDA:

Kcal-kalorie, B- białko(g), T- tłuszcz(g), WP- węglowodany przyswajalne(g), NKT- nasycone kwasy tłuszczowe(g), Bł- błonnik(g), S- sól(mg)

DIETA PODSTAWOWA 30.06-06.07.25

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 - twarożek 100g - wędlina 60g - mix sałat - herbata czarna A :1,7	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 100g - ser żółty 40g - rukola - herbata czarna A: 1,3,7	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - ryba po grecku 70g - wędlina 60g - mix sałat - herbata czarna A: 1,4,7,9	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - owsianka na mleku 150ml - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 120g - ser topiony 40g - papryka A: 1,3,7,9	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - twaróg w kawałku 100g - dżem 70g - herbata czarna A: 1,7	- bułka pszenna 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - rukola - 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 brukselkowa/ziemniaczana 450ml - makaron ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym 350g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,7,9	- zupa ogórkowa z ryżem 450ml - udko z kurczaka 100g - ziemniaki gotowane 150g - mizeria 100g - woda z sokiem owocowym A : 7	- zupa kalafiorowa/grysiowa 450ml - zapiekanka makaronowa z pieczarkami i szynką 350g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7	- botwinka z ziemniakami 450ml - mięso w kawałku w sosie 100g - kasza jęczmienna 100g - surówka z kapusty pekińskiej 100g - woda z sokiem owocowym A: 1	- zupa brokułowa 450ml - ryba smażona w panierce 120g - ryż biały 100g - marchew tarta z jabłkiem 110g - woda z sokiem owocowym A: 3,4	- zupa krem szpinakowa 450ml - pierogi z serem 350g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7	- rosół z makaronem 450ml - kopytka 100g - gulasz drobiowy 100g - surówka coleslaw 100g - woda z sokiem owocowym A : 1,3

DIETA PODSTAWOWA 30.06-06.07.25

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Ciasto marchewkowe A: 1,3	Kisiel	Gofr z dżemem A : 1,3,7	jabłko	jogurt A : 7	budyń A : 7	Galaretka na słodko
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor 50 g - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - humus z ciecierzycy 100 g - wędlina 40 g - herbata czarna A: 1,7,11	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 100g - pomidor 50g - herbata czarna A: 1,7	-chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor/ogórek 50g - herbata czarna A : 1,7	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - ser żółty 40g - mix sałat - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - jajka na twardo 2szt. - sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7	-paszteciki z ciasta francuskiego z nadzieniem warzywnym 2 szt - herbata czarna A : 1,3,9
Kcal : 2290 B : 125g T : 80g WP : 276g NKT : 18,4g Bł : 21g S : 1886mg	Kcal : 2106 B : 76g T : 97g WP : 237g NKT : 19,3g Bł : 18g S : 1978mg	Kcal : 2057 B : 78g T : 97g WP : 221g NKT : 19,1g Bł : 19g S : 1983mg	Kcal : 2223 B : 89g T : 86g WP : 279g NKT : 17,6g Bł : 18g S : 1912mg	Kcal : 2068 B : 92g T : 95g WP : 222g NKT : 16,8g Bł : 22g S : 1967mg	Kcal : 2031 B : 71g T : 103g WP : 207g NKT : 16,2g Bł : 21g S : 1036mg	Kcal : 2185 B : 84 g T : 94 g WP : 252 g NKT : 17,5g Bł : 32g S : 1968mg

LEGENDA:

Kcal-kalorie, B- białko(g), T- tłuszcz(g), WP- węglowodany przyswajalne(g), NKT- nasycone kwasy tłuszczowe(g), Bł- błonnik(g), S- sól(mg)

DIETA CUKRZYCOWA 30.06-06.07.25

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

DIETA CUKRZYCOWA 30.06-06.07.25

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Ciasto marchewkowe A: 1,3,7	kisiel	Gofr A: 1,3,7	jabłko	Jogurt A : 7	Budyń A : 7	Galaretka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor 50g - herbata czarna A:1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - humus z ciecierzycy 100 g - wędlina 40 g - herbata czarna A: 1,7,11	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 100g - pomidor 50 g - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor/ogórek 50g - herbata czarna A : 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ser żółty 40g - mix sałat - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - jajka na twardo 2szt. - sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7	- paszteciki z ciasta francuskiego z nadzieniem warzywnym 2 szt - herbata czarna A : 1,3,9
K : 2127,4 B : 109 T : 57 WP : 283,6 NKT : 18,7g Bł : 22g S : 1857mg	K : 2075 B : 73g T : 98g WP : 235g NKT : 19,5g Bł : 19g S : 1942mg	K : 2003 B : 74g T : 89g WP : 231g NKT : 18,6g Bł : 20g S : 1975mg	K : 2017 B : 78g T : 78g WP : 257g NKT : 17,8g Bł : 19g S : 1870mg	K : 2009 B : 99g T : 103g WP : 185g NKT : 16,4g Bł : 20g S : 1937mg	K : 2004 B : 73g T : 95g WP : 220g NKT : 16,4g Bł : 22g S : 1890mg	Kcal : 2402 B : 110 g T : 104 g WP : 264 g NKT : 16,4g Bł : 34g S : 1952mg

LEGENDA:

K-kcal, B- białko(g), T- tłuszcz(g), WP- węglowodany przyswajalne(g), KTN- kwasy tłuszczowe nasycone(g), Bł- błonnik(g), S- sól(mg)