

DIETA ŁATWOSTRAWNA 14.07-20.07

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
-chleb pszenny 70 g - margaryna miękka 10g - twarożek 120g -mix sałat - herbata czarna A :1,7	-chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - jajecznicza na wodzie 120g - sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7	-chleb pszenny 70 g - margaryna miękka 10g - kasza manna na wodzie 150 ml - galaretka drobiowa 150g - sałata masłowa - herbata czarna A: 1,7	-chleb pszenny 70 g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g -ogórek kiszony bez skóry 40 g - herbata czarna A: 1,7	-chleb pszenny 70 g - margaryna miękka 10g - ser biały w kawałku 100g - pomidor bez skórki 50 g - herbata czarna A: 1,7	-chleb pszenny 70 g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - rukola - herbata czarna A : 1,7	-kasza manna na wodzie 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 krupnik 450ml - kluski leniwe 200g - surówka z marchewki i brzoskwini 100g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,7	- zupa koperkowa 450ml - kotlet mielony pieczony 100g -ziemniaki gotowane 150g -brokuł gotowany 100g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7	- botwinka 450ml -kluski śląskie 150 g -potrawka z kurczaka z warzywami 150 g - woda z sokiem owocowym A : 1,3	- zupa pomidorowa z ryżem 450 g -udko z kurczaka gotowane 120g - kasza jęczmienna 100 g - warzywa gotowane 100g - woda z sokiem owocowym A: 1	- zupa brokułowa 450ml - pieczona ryba w sosie koperkowym 100g - ryż biały 120g - bukiet warzyw 100g - woda z sokiem owocowym A: 4	-zupa jarzynowa 450ml - pierogi z truskawkami 350g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7	- rosół z makaronem 450ml - kopytka 100g - gulasz drobiowy 100g - marchew gotowane 100g - woda z sokiem owocowym A: 1, 3, 7
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Nektarynka	Domowe ciasto marchewkowe A:1,3,7	Jogurt A: 7	Gofr z dżemem A : 1,3,7	Domowe ciasto owsiane A : 1,3,7	budyń A : 7	Galaretka na słodko

Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - pasta z tuńczyka 100 g -sałata masłowa - pomidor bez skórki 50 g - herbata czarna A: 1,3,7,9	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60 g - pomidor bez skórki 50g - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - pasta z marchewki 120g -rukola - 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 - dżem 70g -ser biały w kawałku 100 g - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - ogórek kiszony bez skórki 50 g - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - sałatka makaronowa z szynką drobiową 250 g - herbata czarna A : 1,7
Kcal : 2004 B : 110 g T : 89 g WP : 197 g NKT : 16,2 Bł : 34 S : 1933	Kcal : 2013 B : 70 g T : 92 g WP : 224 g NKT : 16,7 Bł : 36 S : 1946	Kcal : 2014 B : 100 g T : 83 g WP : 220 g NKT : 16,2 Bł : 31 S : 1945	Kcal : 2001 B : 86 g T : 69 g WP : 264 g NKT : 15,3 Bł : 32 S : 1943	Kcal :2007 B : 84 T : 70 WP : 268 g NKT : 16,0 Bł : 32 S : 1931	Kcal : 2007 B : 75 g T : 51 g WP : 303 g NKT : 15,5 Bł : 33 S : 1938	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)

DIETA KARDIOLOGICZNA 14.07-20.07

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 - twaróg 100g - mix sałat - herbata czarna A :1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 100g - papryka 40g - ogórek 20 g - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - owsianka na mleku 150ml - margaryna miękka 10g - galaretka drobiowa 100g - ser żółty 40g - pomidor 50g - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta z makreli i twarogu 90g - wędlina 60g - papryka 40 g - herbata czarna A: 1,4,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ser biały w kawałku 100 g - rzodkiewka - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor 50 g - 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 350g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,7	-zupa koperkowa 450ml -gotówki w sosie pomidorowym 250g - woda z sokiem owocowym A : 1,3	- botwinka 450ml -ryż brązowy 100 g - potrawka z kurczaka z warzywami 200 g - woda z sokiem owocowym	- zupa pomidorowa z ryżem 450 ml -mięso pieczone w kawałku 100 g - kasza jęczmienna 100 g -surówka z kapusty pekińskiej 110 g - woda z sokiem owocowym A: 1	- zupa brokułowa 450ml - pieczona ryba w sosie koperkowym 100g - ryż brązowy 100g -bukiet warzyw 100g - 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
Nektarynka	Domowe ciasto marchewkowe A: 1,3,7	Jogurt A: 7	Gofr z dżemem A : 1,3,7	Domowe ciasto owsiane A: 1,3,7	budyń A : 7	Galaretka na słodko

Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70 g - margaryna miękka 10g -sałatka jarzynowa 120g -sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70 g - margaryna miękka 10g - wędlna 60g - pomidor 50g - herbata czarna A : 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70 g - margaryna miękka 10g - pasta z ciecierzycy 120g -ogórek zielony 40 g - herbata czarna A: 1,7,11	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70 g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 100g - pomidor 50g - herbata czarna A : 1,7	- Chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ser żółty 40g - mix sałat -ogórek zielony 40 g - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70 g - margaryna miękka 10g - jajka na twardo 2szt. - sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7	- wątrobowe naleśniki z pieczarkami 350 g - herbata czarna A : 1,3,7
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)

DIETA PODSTAWOWA 14.07- 20.07

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
- chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - wędlina 60 g - twaróg 100g - mix sałat - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 100g - ser topiony 30g - papryka 40g - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - owsianka na mleku 150ml - margaryna miękka 10g - galaretka drobiowa 100g - ser żółty 40g - pomidor 50g - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - pasta z makreli i twarogu 90g - wędlina 60g - papryka 40 g - herbata czarna A: 1,4,7	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - ser biały w kawałku 100g - ser topiony 30g - rzodkiewka - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor 50 g - 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 makaronowa z pieczarkami i szynką w sosie beszamelowym 350g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,7	- zupa koperkowa 450 ml - gołąbki w sosie pomidorowym 250g - woda z sokiem owocowym A : 1,3	- botwinka 450 ml - kluski śląskie 150 g - potrawka z kurczaka z warzywami 150g - woda z sokiem owocowym A : 1,3	- zupa pomidorowa z ryżem 450 ml - mięso pieczone w kawałku 100 g - kasza jęczmienna 100 g - surówka z kapusty pekińskiej 110 g - woda z sokiem owocowym A: 1	- zupa brokułowa 450 ml - smażona ryba w panierce w sosie koperkowym 100g - ryż biały 100g - bukiet warzyw 100 g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,4	- zupa jarzynowa 450 ml - knedle z owocami 250g - polewa jogurtowa - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7	- rosół z makaronem 450 ml - kopytka 100g - gulasz drobiowy w sosie własnym 100g - zasmażana czerwona kapusta 100g - woda z sokiem owocowym A: 1, 3

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Nektarynka	Domowe ciasto marchewkowe A: 1,3,7	Jogurt A: 7	Gofry z dżemem A: 1,3,7	Domowe ciasto owsiane A : 1,3,7	budyń A : 7	Galaretka na słodko
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 120g - sałata masłowa - herbata czarna A : 1,3,7,9	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor 50 g - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - pasta z ciecierzycy 120g - ogórek zielony 40 g - herbata czarna A: 1,7,11	-chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 100g - pomidor 50g - herbata czarna A : 1,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - ser żółty 40g - mix sałat -ogórek zielony 40 g - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - jajka na twardo 2szt. - sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7	- wątrobowe naleśniki z pieczarkami 350 g - herbata czarna A : 1,3,7
Kcal : 2016 B : 87 g T : 98 g WP : 240 g NKT : 16,4 Bł : 34 S : 1938	Kcal : 2007 B : 83 g T : 104 g WP : 191 g NKT : 17,8 Bł : 35 S : 1975	Kcal : 2058 B : 95 g T : 86 g WP : 233 g NKT : 16,9 Bł : 32 S : 1976	Kcal : 2000 B : 85 g T : 98 g WP : 197 g NKT : 16,4 Bł : 33 S : 1970	Kcal :2051 B : 95 g T : 98 g WP : 208 g NKT : 17,6 Bł : 32 S : 1954	Kcal : 2071 B : 84 g T : 79 g WP : 253 g NKT : 17,1 Bł : 34 S : 1954	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)

DIETA CUKRZYCOWA 14.07-20.07

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60 g -twarożek 100g -mix sałat - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 120g - papryka 40g -ogórek 20 g - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - owsianka na mleku 150ml - margaryna miękka 10g - galaretka drobiowa 150g - ser żółty 40g - pomidor 50g - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta z makreli i twarogu 90g - wędlina 60g - papryka 40 g - herbata czarna A: 1,4,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ser biały w kawałku 100 g - rzodkiewka - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g -pomidor 50 g - herbata czarna A : 1,7	-owsianka na mleku 150 g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ser mozzarella 60g - pomidor 20g - herbata czarna A : 1,7,11
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
-zupa krupnik 450ml - zapiekanka z makaronu pełnoziarnistego z pieczarkami i szynką w sosie beszamelowym 350g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,7	-zupa koperkowa 450ml -gołąbki w sosie pomidorowym 250g - woda z sokiem owocowym A : 1,3	- botwinka 450ml -ryż brązowy 100 g -potrawka z kurczak z warzywami 200 g - woda z sokiem owocowym	- zupa pomidorowa z ryżem 450 g -mięso pieczone w kawałku 100 g - kasza jęczmienna 100 g -surówka z kapusty pekińskiej 110 g - woda z sokiem owocowym A: 1	- zupa brokułowa 450ml - pieczona ryba w sosie koperkowym 100g - ryż brązowy 100g -bukiet warzyw 100g - woda z sokiem owocowym A: 4	-zupa jarzynowa 450ml - pierogi ruskie 400g - woda z sokiem owocowym A : 1,7	- rosół z makaronem 450ml - kasza jęczmienna 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	Domowe ciasto marchewkowe A: 1,3,7	Jogurt A: 7	Gofr A: 1,3,7	Domowe ciasto owsiane A: 1,3,7	budyń A : 7	Galaretka na słodko

Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g -sałatka jarzynowa 120 g -sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor 50 g - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g -pasta z ciecierzycy 120g -ogórek zielony 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 - ser żółty 65g - mix sałat 5g -ogórek zielony 40 g - 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	- wątrobowe naleśniki z pieczarkami 350 g - herbata czarna A : 1,3,7
Kcal : 2002 B : 80 g T : 92 g WP : 219 g NKT : 16,0 Bł : 35 S : 1923	Kcal : 2003 B : 83 g T : 103 g WP : 194 g NKT : 16,7 Bł : 36 S : 1958	Kcal : 2118 B : 103 g T : 92 g WP : 234 g NKT: 16,2 Bł : 33 S : 1947	Kcal : 2041 B : 103 g T : 99 g WP : 191 g NKT : 15,8 Bł : 32 S : 1949	Kcal :2012 B : 103 g T : 97 g WP : 194 g NKT : 16,2 Bł : 33 S : 1943	Kcal : 2040 B : 80 g T : 92 g WP : 227 g NKT : 17,3 Bł : 33 S : 1962	Kcal : 2402 B : 110 g T : 104 g WP : 264 g NKT : 16,4 Bł : 34 S : 1952

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)