

## DIETA ŁATWOSTRAWNA 21.07-27.07

| Poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                                         | Wtorek                                                                                                                                                                                     | Środa                                                                                                                                                                                          | Czwartek                                                                                                                                                                                                                                    | Piątek                                                                                                                                                                                                                                                          | Sobota                                                                                                                                                                                  | niedziela                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                            | Śniadanie                                                                                                                                                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                      | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                   | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                       | Śniadanie                                                                                                                                                                               | śniadanie                                                                                                                                                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny 70g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- ryba po grecku z warzywami 70g</li> <li>- sałata masłowa</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A :1,4,7,9</p>                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny 70g</li> <li>- margaryna miękka 10g</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 pszenny 70g</li> <li>- masło 10g</li> <li>- jajecznica na wodzie 120g</li> <li>- rukola 5g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,3,7</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny 70g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- kasza manna na wodzie 150ml</li> <li>- twarożek z szynką 120g</li> <li>- mix sałat</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,7</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny 70g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- dżem</li> <li>- plaster sera białego</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,7</p>                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb pszenny 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>- kasza manna na wodzie 150 ml</li> <li>- chałka drożdżowa z kruszonką 100g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- dżem 50g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>           |
| Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad                                                                                                                                                                                      | Obiad                                                                                                                                                                                          | Obiad                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                                   | obiad                                                                                                                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa ryżowa 450ml</li> <li>- ziemniaki gotowane 150g</li> <li>- kotlet mielony drobiowo wieprzowy duszony w sosie koperkowym 120g</li> <li>- marchew gotowana 110g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A: 3</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa pomidorowa z makaronem 450ml</li> <li>- duszony kurczak z warzywami i ryżem 300g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A : 1,3</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa ziemniaczana 450 ml</li> <li>- pierogi z serem 320g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa koperkowa 450ml</li> <li>- schab duszony w sosie 120g</li> <li>- kasza jęczmienna 100 g</li> <li>- brokuł gotowany 110g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A: 1</p>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa grysikowa 450ml</li> <li>- wątróbka drobiowa gotowana w sosie własnym 150g</li> <li>- ziemniaki gotowane 150g</li> <li>- surówka z marchwi i jabłka 110g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A: 1</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa cukiniowa 450ml</li> <li>- knedle z morelami i sosem jogurtowym 350g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z makaronem 450ml</li> <li>- kluski śląskie 150g</li> <li>- gulasz wieprzowy w sosie 100g</li> <li>- marchew gotowana 110g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A: 1,3,7</p> |
| Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                         | Podwieczorek                                                                                                                                                                               | Podwieczorek                                                                                                                                                                                   | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek                                                                                                                                                                            | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                           |
| <p>Ciasto marchewkowe</p> <p>A: 1,3,7</p>                                                                                                                                                                                                                            | <p>jabłko</p>                                                                                                                                                                              | <p>Jogurt</p>                                                                                                                                                                                  | <p>Gofr z dżemem</p> <p>A : 1,3,7</p>                                                                                                                                                                                                       | <p>Owoc sezonowy</p>                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Budyń</p> <p>A : 7</p>                                                                                                                                                               | <p>Galaretka na słodko</p>                                                                                                                                                                                                             |

| Kolacja                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                            | Kolacja                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                              | Kolacja                                                                                                                          | Kolacja                                                                                                                                     | kolacja                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - Chleb pszenny 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- wędlina 60g<br>- pomidor bez skórki 50g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7 | - chleb pszenny 70 g<br>- margaryna miękka 10g<br>- twarożek 120g<br>- mix sałat<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7 | - Chleb pszenny 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- wędlina 60g<br>- rukola<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7 | -chleb pszenny 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- sałata masłowa<br>- mozzarella 50 g<br>-pomidor bez skórki 50 g<br>- herbata czarna<br><br>A : 1,7 | - Chleb pszenny 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- pasta z tuńczyka 100g<br>- sałata masłowa<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,4,7 | - Chleb pszenny 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- sałatka z makaronu drobnego z szynką i ogórkiem 100g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,3,7 | - Chleb pszenny 70g<br>- margaryna miękka 10g<br>- pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g<br>- herbata czarna<br><br>A : 1,7,9 |
| Kcal : 2002<br>B : 90g<br>T : 72g<br>WP : 258g<br>NKT : 16,1<br>Bł : 32<br>S : 1903                                          | Kcal : 2032<br>B : 101g<br>T : 98g<br>WP : 192g<br>NKT : 17,2<br>Bł : 34<br>S : 1946                               | Kcal : 2005<br>B : 78g<br>T : 62g<br>WP : 284g<br>NKT : 17,2<br>Bł : 32<br>S : 1952                          | Kcal : 2004<br>B : 73g<br>T : 70g<br>WP : 288g<br>NKT : 16,4<br>Bł : 33<br>S : 1948                                                                  | Kcal : 2003<br>B : 61g<br>T : 95g<br>WP : 232g<br>NKT : 16,1<br>Bł : 34<br>S : 1964                                              | Kcal : 2043<br>B : 57g<br>T : 67g<br>WP : 306g<br>NKT : 17,7<br>Bł : 32<br>S : 1974                                                         | Kcal : 2185<br>B : 84 g<br>T : 94 g<br>WP : 252 g<br>NKT : 17,5<br>Bł : 32<br>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 21.07-27.07

| Poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                                                | Wtorek                                                                                                                                                                                                                                                                        | Środa                                                                                                                                                                                                                                             | Czwartek                                                                                                                                                                                                                                                             | Piątek                                                                                                                                                                                                                               | Sobota                                                                                                                                                                                                                                                    | niedziela                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                   | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                     | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                         | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                 | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- wędlina 60g</li> <li>- ryba po grecku z warzywami 70g</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>- margaryna miękka 10g</li> <li>- twarożek z ogórkiem 120g</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 120g</li> <li>- papryka 40g</li> <li>- ogórek 40g</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>- owsianka na mleku 150ml</li> <li>- pasta z soczewicy 100g</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>- wędlina 60g</li> <li>- rukola</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A : 1,7</p>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- owsianka na mleku 150 ml</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- serek wiejski z rzodkiewką tartą 100g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A : 1,7</p> |                                                                                                                                                                                                                                              |
| Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad                                                                                                                                                                                                                                | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                     | obiad                                                                                                                                                                                                                                        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa ryżowa 450ml</li> <li>- ziemniaki gotowane 150g</li> <li>- kotlet mielony drobiowo wieprzowy duszony w sosie koperkowym 120g</li> <li>- kapusta biała na ciepło 110g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A: 3</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 450ml</li> <li>- ryż brązowy 100g</li> <li>- kurczak w sosie curry 200g</li> <li>- surówka z czerwonej kapusty i jabłka 110g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A : 1,3</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa pieczarkowa 450ml</li> <li>- pierogi z mięsem 320g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A : 1,3</p>                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa koperkowa 450ml</li> <li>- schab duszony w sosie 120g</li> <li>- kasza jęczmienna 100g</li> <li>- surówka z sałaty lodowej i pomidora w sosie koperkowym 110g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A: 1</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa grochowa 450ml</li> <li>- wątróbka drobiowa gotowana 150g</li> <li>- ziemniaki gotowane 150g</li> <li>- surówka z kapusty pekińskiej 110g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa cukiniowa 450ml</li> <li>- makaron pełnoziarnisty z cynamonem, jabłkiem i serem 350g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A: 1,7</p>                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z makaronem 450ml</li> <li>- kasza jęczmienna 100g</li> <li>- gulasz wieprzowy w sosie 100g</li> <li>- mizeria na jogurcie 110 g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A: 1,3,7</p> |

| Podwieczorek                                                                                                        | Podwieczorek                                                                                                                            | Podwieczorek                                                                                                                                                 | Podwieczorek                                                                                                                                                                | Podwieczorek                                                                                                                                              | Podwieczorek                                                                                                                                                                | podwieczorek                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ciasto marchewkowe<br>A: 1,3,7                                                                                      | jabłko                                                                                                                                  | Jogurt<br>A : 7                                                                                                                                              | Gofr z dżemem<br>A: 1,3,7                                                                                                                                                   | Owoc sezonowy                                                                                                                                             | Ciasto marchewkowe<br>A : 1,3                                                                                                                                               | Galaretka na słodko                                                                                                                                       |
| Kolacja                                                                                                             | Kolacja                                                                                                                                 | Kolacja                                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                     | Kolacja                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                     | kolacja                                                                                                                                                   |
| - Chleb pszenny 60g<br>- margaryna miękka 10g<br>- ser żółty 40g<br>- pomidor 50g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g<br>- margaryna miękka 10g<br>- wędlina 60g<br>- pomidor 50g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g<br>- margaryna miękka 10g<br>- wędlina 60g<br>- rukola 5g<br>- ogórek świeży 40g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g<br>- margaryna miękka 10g<br>- ser biały w kawałku 100 g<br>- papryka 40 g<br>- sałata masłowa<br>- herbata czarna<br><br>A : 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g<br>- margaryna miękka 10g<br>- sałatka jarzynowa 100g<br>- sałata masłowa<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,3,7,9 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g<br>- margaryna miękka 10g<br>- jajka na twardo 2 szt.<br>- ogórek zielony 40g<br>- sałata masłowa<br>- herbata czarna<br>A: 1,3,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g<br>- margaryna miękka 10g<br>- pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g<br>- herbata czarna<br><br>A : 1,7,9 |
| Kcal : 2005<br>B : 92g<br>T : 77g<br>WP : 243g<br>NKT : 16,5<br>Bł : 33<br>S : 1911                                 | Kcal : 2019<br>B : 101g<br>T : 105g<br>WP : 170g<br>NKT : 17,2<br>Bł : 34<br>S : 1941                                                   | Kcal : 2008<br>B : 60g<br>T : 85g<br>WP : 255g<br>NKT: 17,7<br>Bł : 32<br>S : 1983                                                                           | Kcal : 2115<br>B : 76g<br>T : 87g<br>WP : 270g<br>NKT : 16,2<br>Bł : 33<br>S : 1952                                                                                         | Kcal : 2050<br>B : 86g<br>T : 91g<br>WP : 220g<br>NKT : 15,4<br>Bł : 34<br>S : 1969                                                                       | Kcal : 2023<br>B : 56g<br>T : 67g<br>WP : 300g<br>NKT : 17,9<br>Bł : 33<br>S : 1981                                                                                         | Kcal : 2185<br>B : 84 g<br>T : 94 g<br>WP : 252 g<br>NKT : 17,5<br>Bł : 32<br>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 21.07- 27.07

| Poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wtorek                                                                                                                                                                                                                                                                           | Środa                                                                                                                                                                                                                                                                               | Czwartek                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Piątek                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sobota                                                                                                                                                                                                                                        | niedziela                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                     | śniadanie                                                                                                                                                                                                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny 60g</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- wędlina 60g</li> <li>- ryba po grecku z warzywami 70g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A :1,4,7,9</p>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny 60g</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- wędlina 60g</li> <li>- twarożek z ogórkiem 100g</li> <li>- mix sałat</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,7</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny 60g</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- pasta jajeczna 100g</li> <li>- ser topiony 30g</li> <li>- papryka 40g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,3,7</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny 60g</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- owsianka na mleku 150ml</li> <li>- pasta z soczewicy 100g</li> <li>- mix sałat</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,7</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny 60g</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- jajko na twardo</li> <li>- ser żółty 40g</li> <li>- ogórek świeży 40g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,3,7</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny 60g</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- wędlina 60g</li> <li>- rukola 5g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A : 1,7</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- owsianka na mleku 150ml</li> <li>- chałka drożdżowa z kruszonką 100g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- dżem 50g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>                   |
| Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                                                                                                         | obiad                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa ryżowa 450 ml</li> <li>- ziemniaki gotowane 150g</li> <li>- kotlet mielony drobiowo wieprzowy duszony w sosie koperkowym 120g</li> <li>- kapusta biała na ciepło 110g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A: 3</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa pomidorowa z makaronem 450ml</li> <li>- ryż biały 100g</li> <li>- kurczak w sosie curry 200g</li> <li>- surówka z czerwonej kapusty i jabłka 110g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A : 1,3</p>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa pieczarkowa 450ml</li> <li>- pierogi z mięsem 320g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A : 1,3</p>                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa koperkowa 450ml</li> <li>- roladka wieprzowa 120g</li> <li>- kasza jęczmienna 100g</li> <li>- surówka z sałaty lodowej i pomidora w sosie koperkowym 110g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A: 1</p>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa grochowa/DM zupa grysikowa 450ml</li> <li>- wątróbka drobiowa zasmażana z cebulą 150g</li> <li>- ziemniaki gotowane 150g</li> <li>- surówka z kapusty pekińskiej 110g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A:1</p>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa cukiniowa 450ml</li> <li>- knedle z morelą i sosem jogurtowym 350g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A :1,3,7</p>                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z makaronem 450ml</li> <li>- kluski śląskie 150g</li> <li>- gulasz wieprzowy w sosie 100g</li> <li>- mizeria na jogurcie 110g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A: 1,3,7</p> |

|                                                                                                                     |                                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                     |                                                                                                                                         |                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                     |                                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                     |                                                                                                                                         |                                                                                                                                     |
| Podwieczorek                                                                                                        | Podwieczorek                                                                                                      | Podwieczorek                                                                                                                           | Podwieczorek                                                                                                                                      | Podwieczorek                                                                                                                        | Podwieczorek                                                                                                                            | podwieczorek                                                                                                                        |
| Ciasto marchewkowe<br>A : 1,3,7                                                                                     | jabłko                                                                                                            | Jogurt<br>A : 7                                                                                                                        | Gofr z dżemem<br>A : 1,3,7                                                                                                                        | Owoc sezonowy                                                                                                                       | budyń<br>A: 7                                                                                                                           | Galaretka na słodko                                                                                                                 |
| Kolacja                                                                                                             | Kolacja                                                                                                           | Kolacja                                                                                                                                | Kolacja                                                                                                                                           | Kolacja                                                                                                                             | Kolacja                                                                                                                                 | kolacja                                                                                                                             |
| - Chleb pszenny 60g<br>- margaryna miękka 10g<br>- ser żółty 40g<br>- pomidor 50g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7 | - chleb pszenny 60g<br>- margaryna miękka 10g<br>- wędlina 60g<br>- pomidor 50g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7 | - Chleb pszenny 60g<br>- margaryna miękka 10g<br>- wędlina 60g<br>- rukola 5g<br>- ogórek świeży 40g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7 | - chleb pszenny 60g<br>- margaryna miękka 10g<br>- ser biały w kawałku 100 g<br>- papryka 40 g<br>- sałata masłowa<br>- herbata czarna<br>A : 1,7 | - Chleb pszenny 60g<br>- margaryna miękka 10g<br>- sałatka jarzynowa 100g<br>- sałata masłowa<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,3,7,9 | - Chleb pszenny 60g<br>- margaryna miękka 10g<br>- sałatka z makaronu drobnego z szynką i ogórkiem 100g<br>- herbata czarna<br>A: 1,3,7 | - Chleb pszenny 60g<br>- margaryna miękka 10g<br>- pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g<br>- herbata czarna<br><br>A : 1,7,9 |
| Kcal : 2074<br>B : 93g<br>T : 83g<br>WP : 247g<br>NKT : 16,8<br>Bł : 32<br>S : 1910                                 | Kcal : 2033<br>B : 103g<br>T : 107g<br>WP : 171g<br>NKT : 17,2<br>Bł : 34<br>S : 1946                             | Kcal : 2036<br>B : 62g<br>T : 88g<br>WP : 249g<br>NKT : 18,5<br>Bł : 32<br>S : 1987                                                    | Kcal : 2376<br>B : 97g<br>T : 103g<br>WP : 280g<br>NKT : 17,8<br>Bł : 33<br>S : 1974                                                              | Kcal : 2312<br>B : 89g<br>T : 116g<br>WP : 227g<br>NKT : 16,5<br>Bł : 34<br>S : 1984                                                | Kcal : 2000<br>B : 57g<br>T : 68g<br>WP : 295g<br>NKT : 17,5<br>Bł : 32<br>S : 1958                                                     | Kcal : 2185<br>B : 84 g<br>T : 94 g<br>WP : 252 g<br>NKT : 17,5<br>Bł : 32<br>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 21.07-27.07

| Poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                                               | Wtorek                                                                                                                                                                                                                                                                        | Środa                                                                                                                                                                                                                                             | Czwartek                                                                                                                                                                                                                                                         | Piątek                                                                                                                                                                                                                                        | Sobota                                                                                                                                                                                                        | niedziela                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                     | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                         | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                     | Śniadanie                                                                                                                                                                                                     | śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- wędlina 60g</li> <li>- ryba po grecku z warzywami 70g</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>- margaryna miękka 10g</li> <li>- twarożek z ogórkiem 100 g</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 120g</li> <li>- papryka 40g</li> <li>- ogórek 40g</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>- owsianka na mleku 150ml</li> <li>- pasta z soczewicy 100g</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>- wędlina 60g</li> <li>- rukola</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,4,7</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>- owsianka na mleku 150ml</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- serek wiejski z rzodkiewką tartą 100g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A : 1,7</p> |
| Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad                                                                                                                                                                                                         | obiad                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-zupa ryżowa 450ml</li> <li>- ziemniaki gotowane 150g</li> <li>- kotlet mielony drobiowo wieprzowy duszony w sosie koperkowym 120g</li> <li>- kapusta biała na ciepło 110g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A: 3</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 450ml</li> <li>- ryż brązowy 100g</li> <li>- kurczak w sosie curry 200g</li> <li>- surówka z czerwonej kapusty i jabłka 110g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A : 1,3</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa pieczarkowa 450ml</li> <li>- pierogi z mięsem 320g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A : 1,3</p>                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa koperkowa 450ml</li> <li>- roladka wieprzowa 120g</li> <li>- kasza jęczmienna 100g</li> <li>- surówka z sałaty lodowej i pomidora w sosie koperkowym 110g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A: 1</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa grochowa 450ml</li> <li>- wątróbka drobiowa zasmażana z cebulą 150g</li> <li>- ziemniaki gotowane 150g</li> <li>-surówka z kapusty pekińskiej 110g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-zupa cukiniowa 450ml</li> <li>- makaron pełnoziarnisty z cynamonem, jabłkiem i serem 350g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z makaronem 450ml</li> <li>- kasza jęczmienna 100g</li> <li>- gulasz wieprzowy w sosie 100g</li> <li>- mizeria na jogurcie 110g</li> <li>- woda z sokiem owocowym</li> </ul> <p>A: 1, 3, 7</p>            |

|                                                                                                                                              |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Podwieczorek                                                                                                                                 | Podwieczorek                                                                                                                                    | Podwieczorek                                                                                                                                                       | Podwieczorek                                                                                                                                                                       | Podwieczorek                                                                                                                                                         | Podwieczorek                                                                                                                                                           | podwieczorek                                                                                                                                                             |
| Ciasto marchewkowe<br>A: 1,3,7                                                                                                               | jabłko                                                                                                                                          | Jogurt<br>A : 7                                                                                                                                                    | Gofr<br>A : 1,3,7                                                                                                                                                                  | owoc                                                                                                                                                                 | Budyń<br>A : 7                                                                                                                                                         | Galaretka na<br>słodko                                                                                                                                                   |
| Kolacja                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                         | Kolacja                                                                                                                                                            | Kolacja                                                                                                                                                                            | Kolacja                                                                                                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                                | kolacja                                                                                                                                                                  |
| - chleb mieszany z<br>płatkami owsianymi 90g<br>- margaryna miękka 10g<br>- ser żółty 40g<br>- pomidor 50g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7 | - chleb mieszany z<br>płatkami owsianymi<br>90g<br>- margaryna miękka<br>10g<br>- wędlina 60g<br>-pomidor 50g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7 | - chleb mieszany z<br>płatkami owsianymi<br>90g<br>- margaryna miękka<br>10g<br>- wędlina 60g<br>- rukola<br>- ogórek świeży 40g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7 | - chleb mieszany z<br>płatkami owsianymi<br>90g<br>- margaryna miękka<br>10g<br>- ser biały w kawałku<br>100 g<br>-papryka 40 g<br>- sałata masłowa<br>- herbata czarna<br>A : 1,7 | - chleb mieszany z<br>płatkami owsianymi<br>90g<br>- margaryna miękka<br>10g<br>- sałatka jarzynowa<br>120g<br>-sałata masłowa<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,3,7,9 | - chleb mieszany z<br>płatkami<br>owsianymi 90g<br>- margaryna<br>miękka 10g<br>- jajka na twardo<br>2 szt.<br>- ogórek zielony<br>40g<br>- herbata czarna<br>A: 1,3,7 | - Chleb mieszany z<br>płatkami<br>owsianymi 90g<br>- margaryna<br>miękka 10g<br>- pasztet z mięsa<br>mieszanego z<br>warzywami 100g<br>- herbata czarna<br><br>A : 1,7,9 |
| Kcal : 2001<br>B : 90g<br>T : 91g<br>WP : 219g<br>NKT : 16,2<br>Bł : 33<br>S : 1903                                                          | Kcal : 2357<br>B : 112g<br>T : 112g<br>WP : 238g<br>NKT : 17,0<br>Bł : 34<br>S : 1936                                                           | Kcal : 2010<br>B : 65g<br>T : 90g<br>WP : 247g<br>NKT: 17,4<br>Bł : 32<br>S : 1975                                                                                 | Kcal : 2393<br>B : 103g<br>T : 104g<br>WP : 281g<br>NKT : 16,7<br>Bł : 33<br>S : 1963                                                                                              | Kcal : 2258<br>B : 87g<br>T : 107g<br>WP : 248g<br>NKT : 16,1<br>Bł : 34<br>S : 1976                                                                                 | Kcal : 2000<br>B : 57g<br>T : 68g<br>WP : 295g<br>NKT : 17,8<br>Bł : 33<br>S : 1974                                                                                    | Kcal : 2402<br>B : 110 g<br>T : 104 g<br>WP : 264 g<br>NKT : 16,4<br>Bł : 34<br>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)