

DIETA ŁATWOSTRAWNA 15.09-21.09

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - ryba po grecku z warzywami 70g - sałata - herbata czarna A :1,4,7,9	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - ogórek kiszony bez skóry 50 g - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 70g - masło 10g - jajecznica na wodzie 120g - sałata - herbata czarna A: 1,3,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - kasza manna na wodzie 150ml - twarożek z szynką 120g - sałata - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - dżem 50g - ser biały w kawałku 100g - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor bez skóry 50 g - 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 ryżowa 450ml - ziemniaki gotowane 150g - kotlet mielony drobiowo wieprzowy duszony w sosie koperkowym 120g - marchew gotowana 110g - woda z sokiem owocowym A: 1,3	- zupa pomidorowa z makaronem 450ml - duszony kurczak z warzywami i ryżem 350g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,9	- zupa ziemniaczana 450 ml -pierogi z serem 320 g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7	- zupa koperkowa 450ml - schab duszony w sosie własnym 120g - kasza jęczmienna 100 g - brokuł gotowany 110g -woda z sokiem owocowym A: 1	- zupa grysikowa 450ml - wątróbka drobiowa gotowana w sosie 150g - ziemniaki gotowane 150g - surówka z marchwi i jabłka 110g - woda z sokiem owocowym A: 1	-zupa cukinii 450ml - ryż z cynamonem, jabłkiem i serkiem 300g - woda z sokiem owocowym A : 1,7	- rosół z makaronem 450ml - kluski śląskie 100g - gulasz wieprzowy w sosie 100g - marchew tarta 110g - woda z sokiem owocowym A: 1, 3

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Ciasto marchewkowe A: 1,3	Owoc sezonowy A :	Jogurt A : 7	Gofr z dżemem A : 1,3,7	Ciasto szpinakowe A : 1,3	Budyń A : 7	Galaretka na słodko
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor bez skórki 50g - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 70 g - margaryna miękka 10g - twarożek 120g - sałata - pomidor bez skóry 50 g - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - ogórek kiszony bez skóry 50 g - herbata czarna A: 1,7	-chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - sałata - mozzarella 50 g -pomidor bez skóry 50 g - herbata czarna A : 1,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - pasta z tuńczyka 90g - sałata - herbata czarna A: 1,4,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - sałatka z makaronu drobnego, szynką i ogórkiem 100g - herbata czarna A: 1,3,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 40g - jajko na twardo - ogórek kiszony bez skóry - herbata czarna A : 1,3,7
Kcal : 2002 B : 90g T : 72g WP : 258g NKT : 16,1 Bł : 32 S : 1903	Kcal : 2032 B : 101g T : 98g WP : 192g NKT : 17,2 Bł : 34 S : 1946	Kcal : 2005 B : 78g T : 62g WP : 284g NKT : 17,2 Bł : 32 S : 1952	Kcal : 2004 B : 73g T : 70g WP : 288g NKT : 16,4 Bł : 33 S : 1948	Kcal : 2003 B : 61g T : 95g WP : 232g NKT : 16,1 Bł : 34 S : 1964	Kcal : 2043 B : 57g T : 67g WP : 306g NKT : 17,7 Bł : 32 S : 1974	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 MIAŻDŻYCOWA 15.09-21.09

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 - ryba po grecku z warzywami 70g - herbata czarna A :1,4,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - twarożek z ogórkiem tartym 100g - wędlina 60g - sałata - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 120g - papryka 40g - ogórek 40g - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - owsianka na mleku 150ml - pasta z soczewicy 70g - wędlina 40g - pomidor 50 g - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta z tuńczyka 90g - ser żółty 40g - ogórek świeży 40g - herbata czarna A: 1,4,7	- 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 - owsianka na mleku 150ml - serek wiejski z rzodkiewką tartą 100g - herbata czarna A : 1,7
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
- zupa ryżowa 450ml - ziemniaki gotowane 150g - kotlet mielony drobiowo wieprzowy duszony w sosie koperkowym 120g - zasmażana kapusta biała 110g - woda z sokiem owocowym A: 1,3	- zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 450ml - ryż brązowy 100g - kurczak w sosie curry 150g - surówka z czerwonej kapusty i jabłka 110g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,9	- zupa pieczarkowa 450ml - pierogi z mięsem 320g - woda z sokiem owocowym A : 1,3	- zupa koperkowa 450ml - schab duszony w sosie 120g - kasza jęczmienna 100g - surówka z sałaty lodowej i pomidora w sosie koperkowym 110g - woda z sokiem owocowym A: 1	- zupa grochowa 450ml - wątróbka drobiowa gotowana 150g - ziemniaki gotowane 150g - marchew tarta z jabłkiem 110g - woda z sokiem owocowym A: 1	- zupa cukinii 450ml - makaron pełnoziarnisty z cynamonem, jabłkiem i serem 300g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,7	- rosół z makaronem 450ml - kluski śląskie 100g - gulasz wieprzowy w sosie 100g - mizeria 110 g - woda z sokiem owocowym A: 1, 3, 7

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Ciasto marchewkowe A: 1,3	Owoc sezonowy	Jogurt A : 7	Gofr z dżemem A: 1,3,7	Ciasto szpinakowe A: 1,3	Budyń A : 7	Galaretka na słodko
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70 g - margaryna miękka 10g - ser żółty 40g - pomidor 50g - herbata czarna A: 1,7	- 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 - wędlina 60g - sałata - ogórek świeży 40g - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ser biały w kawałku 100 g -papryka 40 g - herbata czarna A : 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 100g - sałata - herbata czarna A: 1,3,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - jajko na twardo (2szt) - ogórek świeży 40g - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor 40g - ogórek kiszony 40g - herbata czarna A : 1,7
Kcal : 2005 B : 92g T : 77g WP : 243g NKT : 16,5 Bł : 33 S : 1911	Kcal : 2019 B : 101g T : 105g WP : 170g NKT : 17,2 Bł : 34 S : 1941	Kcal : 2008 B : 60g T : 85g WP : 255g NKT : 17,7 Bł : 32 S : 1983	Kcal : 2115 B : 76g T : 87g WP : 270g NKT : 16,2 Bł : 33 S : 1952	Kcal : 2050 B : 86g T : 91g WP : 220g NKT : 15,4 Bł : 34 S : 1969	Kcal : 2023 B : 56g T : 67g WP : 300g NKT : 17,9 Bł : 33 S : 1981	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 PODSTAWOWA 15.09- 21.09

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 60g - ryba po grecku z warzywami 70g - herbata czarna A :1,4,7,9	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - twarożek z ogórkiem tartym 100g - sałata - 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 - margaryna miękka 10g - owsianka na mleku 150ml - pasta z soczewicy 70g - wędlina 40g - pomidor 50 g - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - jajko na twardo - ser żółty 40g - ogórek świeży 40g - herbata czarna A: 1,3,7	- 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 ryżowa 450 ml - ziemniaki gotowane 150g - kotlet mielony drobiowo wieprzowy duszony w sosie koperkowym 120g - zasmażana kapusta biała 110g - woda z sokiem owocowym A: 1,3	- zupa pomidorowa z makaronem 450ml - ryż biały 100g - kurczak w sosie curry 150g - surówka z czerwonej kapusty i jabłka 110g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,9 -	- zupa pieczarkowa 450ml - pierogi z mięsem 320g - woda z sokiem owocowym A : 1,3	- zupa koperkowa 450ml - roladka wieprzowa 120g - kasza jęczmienna 100g - surówka z sałaty lodowej i pomidora w sosie koperkowym 110g - woda z sokiem owocowym A: 1,10	- zupa grochowa/DM zupa grysikowa 450ml - wątróbka drobiowa zasmażana z cebulą 150g - ziemniaki gotowane 150g - marchew tarta z jabłkiem 110g - woda z sokiem owocowym A: 1	- zupa cukinii 450ml - ryż z cynamonem, jabłkiem i serkiem 300g - woda z sokiem owocowym A :1,7	- rosół z makaronem 450ml - kluski śląskie 100g - gulasz wieprzowy w sosie 100g - mizeria 110g - woda z sokiem owocowym A: 1, 3,7

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Ciasto marchewkowe A : 1,3	Owoc sezonowy	Jogurt A : 7	Gofr z dżemem A : 1,3,7	Ciasto ze szpinakiem 1,3	budyń A: 7	Galaretka na słodko
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - ser żółty 40g - pomidor 50g - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor 50g - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - sałata - ogórek świeży 40g - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - ser biały w kawałku 100 g - papryka 40 g - herbata czarna A : 1,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 100g - sałata - herbata czarna A: 1,3,7,9	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - sałatka z makaronu drobnego, szynką i ogórkiem 100g - herbata czarna A: 1,3,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 40g - jajko na twardo - ogórek kiszony - herbata czarna A : 1,3,7
Kcal : 2074 B : 93g T : 83g WP : 247g NKT : 16,8 Bł : 32 S : 1910	Kcal : 2033 B : 103g T : 107g WP : 171g NKT : 17,2 Bł : 34 S : 1946	Kcal : 2036 B : 62g T : 88g WP : 249g NKT : 18,5 Bł : 32 S : 1987	Kcal : 2376 B : 97g T : 103g WP : 280g NKT : 17,8 Bł : 33 S : 1974	Kcal : 2312 B : 89g T : 116g WP : 227g NKT : 16,5 Bł : 34 S : 1984	Kcal : 2000 B : 57g T : 68g WP : 295g NKT : 17,5 Bł : 32 S : 1958	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 CUKRZYCOWA 15.09-21.09

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 - ryba po grecku z warzywami 70g - herbata czarna A :1,4,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - twarożek z ogórkiem tartym 100 g - wędlina 60g - sałata - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 120g - papryka 40g - ogórek 40g - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - owsianka na mleku 150ml - pasta z soczewicy 70g - wędlina 40g - pomidor 50 g - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta z tuńczyka 90 g - ser żółty 40g -ogórek świeży 40g - herbata czarna A: 1,4,7	- 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 - owsianka na mleku 150ml - serek wiejski z rzodkiewką tartą 100g - herbata czarna A : 1,7
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
-zupa ryżowa 450ml - ziemniaki gotowane 150g - kotlet mielony drobiowo wieprzowy duszony w sosie koperkowym 120g - zasmażana kapusta biała 110g - woda z sokiem owocowym A: 1,3	- zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 450ml - ryż brązowy 100g - kurczak w sosie curry 150g - surówka z czerwonej kapusty i jabłka 110g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,9	- zupa pieczarkowa 450ml - pierogi z mięsem 320g - woda z sokiem owocowym A : 1,3	- zupa koperkowa 450ml - roladka wieprzowa 120g - kasza jęczmienna 100g - surówka z sałaty lodowej i pomidora w sosie koperkowym 110g - woda z sokiem owocowym A: 1,10	- zupa grochowa 450ml - wątróbka drobiowa zasmażana z cebulą 150g - ziemniaki gotowane 150g -marchew tarta z jabłkiem110g - woda z sokiem owocowym A: 1	-zupa cukinii 450ml - makaron pełnoziarnisty z cynamonem, jabłkiem i serem 300g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7	- rosół z makaronem 450ml - kasza jęczmienna 100g - gulasz wieprzowy w sosie 100g - mizeria 110g - woda z sokiem owocowym A: 1, 3, 7

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Ciasto marchewkowe A: 1,3	Owoc sezonowy	Jogurt A : 7	Gofr A : 1,3,7	Ciasto ze szpinakiem A:1,3	Budyń A : 7	Galaretko na słodko
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ser żółty 40g - pomidor 50g - herbata czarna A: 1,7	- 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 - wędlina 60g - sałata - ogórek świeży 40g - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ser biały w kawałku 100 g - papryka 40 g - herbata czarna A : 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 100g - sałata - herbata czarna A: 1,3,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - jajko na twardo (2 szt) - ogórek świeży 40 g - herbata czarna A: 1,3,7	- Chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor 40g - ogórek kiszony 40g - herbata czarna A : 1,7
Kcal : 2001 B : 90g T : 91g WP : 219g NKT : 16,2 Bł : 33 S : 1903	Kcal : 2357 B : 112g T : 112g WP : 238g NKT : 17,0 Bł : 34 S : 1936	Kcal : 2010 B : 65g T : 90g WP : 247g NKT: 17,4 Bł : 32 S : 1975	Kcal : 2393 B : 103g T : 104g WP : 281g NKT : 16,7 Bł : 33 S : 1963	Kcal : 2258 B : 87g T : 107g WP : 248g NKT : 16,1 Bł : 34 S : 1976	Kcal : 2000 B : 57g T : 68g WP : 295g NKT : 17,8 Bł : 33 S : 1974	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)