

DIETA CUKRZYCOWA 22.09-28.09

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - twarożek 100g - wędlina 60g - rzodkiewka - herbata czarna A :1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 100g - ser żółty 40g - pomidor 50 g - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ryba po grecku 70g - wędlina 60g -sałata - herbata czarna A: 1,4,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - owsianka na mleku 150ml - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 120g - papryka 40 g - ogórek 30 g A: 1,3,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - twaróg w kawałku 100g - ogórek świeży 30g - 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 ml - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - margaryna miękka 10g - pasta z tuńczyka 100g - ogórek 30 g - herbata czarna A : 1,4,7
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
- zupa brukselkowa 450ml - makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i kurczakiem w sosie jogurtowym 350g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,7	- zupa ogórkowa z ryżem 450ml - udko z kurczaka 100g - ziemniaki gotowane 150g -mizeria 100g - woda z sokiem owocowym A : 7	- zupa kalafiorowa 450ml - leczo z chlebem pełnoziarnistym 250g - woda z sokiem owocowym A : 1,9	-zupa koperkowa 450ml - mięso w kawałku w sosie 100g - kasza jęczmienna 100g - buraczki zasmażane 60g - woda z sokiem owocowym A: 1	- zupa brokułowa 450ml - ryba pieczona z sosem koperkowym 120g - ziemniaki gotowane 150g - marchew tarta z jabłkiem 110g - woda z sokiem owocowym A: 1,4	-zupa krem szpinakowa 450ml - pierogi z serem 350g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7	- rosół z makaronem 450ml - kasza jęczmienna 100g - gulasz drobiowy 100g - surówka colesław 100g - woda z sokiem owocowym A: 1, 3

DIETA CUKRZYCOWA 22.09-28.09

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA 22.09-28.09

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
- chleb pszenny 70 g - margaryna miękka 10g - twarożek 120g - ogórek kiszony bez skóry 50 g - herbata czarna A :1,7	- chleb pszenny 70 g - masło 10g - jajecznic na wodzie - sałata - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb pszenny 70 g - margaryna miękka 10g - ryba po grecku z warzywami 70g -sałata - herbata czarna A: 1,4,7,9	- chleb pszenny 70 g - kasza manna na wodzie 150ml - margaryna miękka 10g - pasta z tuńczyka 90g -sałata A: 1,4,7	- chleb pszenny 70 g - margaryna miękka 10g - wędlina 60 g - pomidor bez skóry 50 g - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 70 g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - sałata - 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 ziemniaczana 450ml - makaron ze szpinakiem i kurczakiem w sosie jogurtowym 350g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,7	- zupa krem z dyni 450ml - udko z kurczaka gotowane100g - ziemniaki gotowane 150g - brokuł gotowany 100g - woda z sokiem owocowym	- zupa grysikowa 450ml - kluski leniwe 250g -surówka z marchewki i brzoskwini 110 g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7	- zupa koperkowa 450ml - mięso w kawałku w sosie 100g - kasza jęczmienna 100g - buraczki zasmażane 60g - woda z sokiem owocowym A: 1	- zupa brokułowa 450ml - ryba pieczona w sosie koperkowym 120g - ziemniaki gotowane 150g - marchew tarta z sokiem z cytryny 110g - woda z sokiem owocowym A: 1,4	-zupa krem szpinakowa 450ml - pierogi z serem 350g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7	- rosół z makaronem 450ml - kopytka 100g - gulasz drobiowy 100g - gotowane plastry cukinii 100g - woda z sokiem owocowym A: 1, 3

DIETA ŁATWOSTRAWNA 22.09-28.09

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Ciasto marchewkowe A: 1,3	kisiel	Gofr z dżemem A: 1,3,7	Owoc sezonowy	jogurt A : 7	budyń A : 7	Galaretka na słodko
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor bez skóry 50 g - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - mozzarella odtłuszczona 70g - sałata - pomidor bez skórki 50 g - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 100g - pomidor bez skórki 50 g - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - sałata - pomidor bez skórki 50 g - herbata czarna A : 1,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - twaróg w kawałku 100 g - dżem 50g - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60 g - ogórek kiszony bez skóry 50 g - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 70g - margaryna 10g - mozzarella 40g - wędlina 60g - sałata - herbata czarna A : 1,7
K : 2175 B : 124g T : 80g WP : 254g NKT : 18,2 Bł : 20 S : 1832	K : 2026 B : 80g T : 81g WP : 251g NKT : 19,0 Bł : 17 S : 1936	K : 2030 B : 64g T : 76g WP : 283g NKT : 18,8 Bł : 18 S : 1964	K : 2018 B : 78g T : 78g WP : 255g NKT : 17,3 Bł : 16 S : 1861	K : 2000 B : 84g T : 85g WP : 236g NKT : 16,5 Bł : 21 S : 1910	K : 2066 B : 65g T : 90g WP : 250g NKT : 16,0 Bł : 20 S : 1873	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 KARDIOLOGICZNA 22.09-28.09

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - twarożek 100g - wędlina 60g - rzodkiewka - herbata czarna A : 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 100g - ser żółty 40g - pomidor 50 g - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ryba po grecku 70g - wędlina 60g - sałata - herbata czarna A: 1,4,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - owsianka na mleku 150ml - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 100g - papryka 40g - ogórek 40 g A: 1,3,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - twaróg w kawałku 100g - ogórek 40 g - 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 - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - pasta z tuńczyka 100g - ogórek zielony 40g - herbata czarna A : 1,3,7
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
- zupa brukselkowa 450ml - makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i kurczakiem w sosie jogurtowym 350g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,7	- zupa ogórkowa z ryżem 450ml - udko z kurczaka 100g - ziemniaki gotowane 150g - mizeria 100 g - woda z sokiem owocowym A : 7	- zupa kalafiorowa 450ml - leczo z chlebem pełnoziarnistym 250g - woda z sokiem owocowym A : 1,9	- zupa koperkowa 450ml - mięso w kawałku w sosie 100g - kasza jęczmienna 100g - buraczki zasmażane 60g - woda z sokiem owocowym A: 1	- zupa brokułowa 450ml - ryba pieczona z sosem koperkowym 120g - ziemniaki gotowane 150g - marchew tarta z jabłkiem 110g - woda z sokiem owocowym A: 1,4	-zupa krem szpinakowa 450ml - pierogi z serem 350g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7	- rosół z makaronem 450ml - kopytka 100g - gulasz drobiowy 100g - surówka coleslaw 100g - woda z sokiem owocowym A: 1, 3

DIETA KARDIOLOGICZNA 22.09-28.09

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Ciasto marchewkowe A: 1,3	Kisiel	Gofr z dżemem A : 1,3,7	Owoc sezonowy	jogurt A : 7	budyń A : 7	Galaretka owocowa
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor 50g - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - humus z ciecierzycy 100 g - wędlina 40 g - herbata czarna A: 1,7,11	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 100g - pomidor 50g - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor/ogórek 50 g - herbata czarna A : 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ser żółty 40g - pomidor 50 g - sałata - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - jajka na twardo 2szt. - rzodkiewka - sałata - herbata czarna A: 1,3,7	-paszteciki z ciasta francuskiego z nadzieniem warzywnym 2 szt - herbata czarna A : 1,3,9
K : 2063 B : 121g T : 79g WP : 229g NKT : 18,2 Bł : 21 S : 1864	K : 2130,8 B : 110 T : 62 WP : 274,2 NKT : 19,1 Bł : 18 S : 1955	K : 2025 B : 79g T : 85g WP : 239g NKT : 18,7 Bł : 18 S : 1977	K : 2197 B : 88g T : 84g WP : 276g NKT : 17,3 Bł : 17 S : 1881	K : 2017 B : 91g T : 90g WP : 220g NKT : 16,3 Bł : 22 S : 1930	K : 2016 B : 76g T : 95g WP : 220g NKT : 16,4 Bł : 23 S : 1897	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 22.09-28.09

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie - chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - twarożek 100g - wędlina 60g - rzodkiewka - herbata czarna A :1,7	Śniadanie - chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 100g - ser żółty 40g - pomidor 50 g - herbata czarna A: 1,3,7	Śniadanie - chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - ryba po grecku 70g - wędlina 60g - sałata - herbata czarna A: 1,4,7,9	Śniadanie - chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - owsianka na mleku 150ml - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 100g - ser topiony 30g - papryka 40 g A: 1,3,7,9	Śniadanie - chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - twaróg w kawałku 100g - dżem 50g - herbata czarna A: 1,7	Śniadanie - chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor 50 g - herbata czarna A : 1,7	śniadanie - owsianka na mleku 150ml - chałka drożdżowa z kruszonką 100g - margaryna miękka 10g - dżem 50g - herbata czarna A : 1,3,7
Obiad - zupa brukselkowa/ziemniaczana 450ml - makaron ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym 350g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,7	Obiad - zupa ogórkowa z ryżem 450ml - udko z kurczaka 100g - ziemniaki gotowane 150g - mizeria 100g - woda z sokiem owocowym A : 7	Obiad - zupa kalafiorowa/grysikowa 450ml - leczo z chlebem pszennym 250g - woda z sokiem owocowym A : 1,9	Obiad - zupa koperkowa 450ml - mięso w kawałku w sosie 100g - kasza jęczmienna 100g - buraczki zasmażane 60g - woda z sokiem owocowym A: 1	Obiad - zupa brokułowa 450ml - ryba smażona w panierce 120g - ziemniaki gotowane 150g - marchew tarta z jabłkiem 110g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,4	Obiad - zupa krem szpinakowa 450ml - pierogi z serem 350g - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7	obiad - rosół z makaronem 450ml - kopytka 100g - gulasz drobiowy 100g - surówka colesław 100g - woda z sokiem owocowym A : 1,3

DIETA PODSTAWOWA 22.09-28.09

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