

DIETA ŁATWOSTRAWNA 03.11-09.11

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
-chleb pszenny 70 g - margaryna miękka 10g - twarożek 120g - pomidor bez skóry 50 g - herbata czarna A :1,7	-chleb pszenny 70g - masło 10g - jajecznic na wodzie 120g - sałata - herbata czarna A: 1,3,7	-chleb pszenny 70 g - margaryna miękka 10g - kasza manna na wodzie 150 ml - galaretka drobiowa 120g - sałata - herbata czarna A: 1,7	-chleb pszenny 70 g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g -ogórek kiszony bez skóry 40 g - herbata czarna A: 1,7	-chleb pszenny 70 g - margaryna miękka 10g - pasta z tuńczyka 70g - wędlina 40g - pomidor bez skórki 50 g - herbata czarna A: 1,4,7	-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 krupnik 450ml - kluski leniwe 250g - surówka z marchewki i brzoskwini 100g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,7	- zupa koperkowa 450ml - kotlet mielony pieczony 100g -ziemniaki gotowane 150g -brokuł gotowany 100g - woda z sokiem owocowym A : 1,3	- zupa krem z cukinii 450ml -kluski śląskie 150 g -potrawka z kurczaka z warzywami 200 g - woda z sokiem owocowym A : 1,3	- zupa pomidorowa z ryżem 450 g -mięso wieprzowe pieczone w kawałku 100g - kasza jęczmienna 100 g - warzywa gotowane 100g - woda z sokiem owocowym A: 1	- zupa brokułowa 450ml - pieczona ryba w sosie koperkowym 100g - ziemniaki gotowane 150g - marchew gotowana 100g - woda z sokiem owocowym A: 1,4	-zupa jarzynowa 450ml - knedle z owocami 350g - polewa jogurtowa - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7,9	- rosół z makaronem 450ml - kopytka 100g - gulasz drobiowy 100g - buraczki na ciepło 100g - woda z sokiem owocowym A: 1, 3
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Owoc sezonowy	Domowe ciasto marchewkowe A:1,3	Jogurt A: 7	Gofr z dżemem A : 1,3,7	Domowe ciasto dyniowe A: 1,3	budyń A : 7	Galaretka na słodko

Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - pasta z tuńczyka 100 g -sałata - pomidor bez skóry 50 g - herbata czarna A: 1,4,7	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60 g - pomidor bez skórki 50g - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - pasta z marchewki 80g - wędlina 40g -sałata - herbata czarna A: 1,7	-chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 100g - pomidor bez skórki 50 g - herbata czarna A : 1,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - dżem 60g - ser biały w kawałku 100 g - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - ogórek kiszony bez skórki 50 g - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - sałatka makaronowa z szynką drobiową 250 g - herbata czarna A : 1,3,7
Kcal : 1805 B : 80,6 T : 48,1 WP : 248 NKT : 16,2 Bł : 34 S : 1933	Kcal : 1822 B : 65 T : 87 WP : 190 NKT : 16,7 Bł : 36 S : 1946	Kcal : 1821 B : 60 T : 60 WP : 264 NKT : 16,2 Bł : 31 S : 1945	Kcal : 1910 B : 80 T : 77 WP : 221 NKT : 15,3 Bł : 32 S : 1943	Kcal :2010 B : 84 T : 80 WP : 229 NKT : 16,0 Bł : 32 S : 1931	Kcal : 1854 B : 41 T : 51 WP : 217 NKT : 15,5 Bł : 33 S : 1938	Kcal : 1935 B : 54,2 T : 50,3 WP : 271 NKT : 17,5 Bł : 32 S : 1968

Legenda :

Kcal - kalorie

B – białko (g)

T – tłuszcz ogółem (g)

WP – węglowodany przyswajalne (g)

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g)

Bł – błonnik (g)

S – sól (mg)

DIETA KARDIOLOGICZNA 03.11-09.11

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 - twarożek 100g - pomidor 50 g - herbata czarna A :1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 120g - papryka 40g - ogórek 30 g - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - owsianka na mleku 150ml - margaryna miękka 10g - galaretka drobiowa 100g - ser żółty 40g - pomidor 50g - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta z makreli w pomidorach 90g - wędlina 60g - papryka 40 g - herbata czarna A: 1,4,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ser biały w kawałku 120 g - rzodkiewka - herbata czarna A: 1,7	-chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - papryka 40 g - herbata czarna A : 1,7	- owsianka na mleku 150ml -chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ser mozzarella 50g - pomidor 50 g - herbata czarna A : 1,7
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
- zupa krupnik 450ml - zapiekanka z makaronu pełnoziarnistego z pieczarkami i szynką w sosie beszamelowym 350g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,7	-zupa koperkowa 450ml -gołąbki w sosie pomidorowym 300g - ogórek kiszony 70 g - woda z sokiem owocowym A : 1,3	- zupa grochowa 450ml -ryż brązowy 100 g - potrawka z kurczaka z warzywami 150 g - woda z sokiem owocowym A : 1	- zupa pomidorowa z ryżem 450 ml -mięso wieprzowe pieczone w kawałku 100 g - kasza jęczmienna 100 g -surówka z kapusty czerwonej110 g - woda z sokiem owocowym A: 1	- zupa brokułowi 450ml - pieczona ryba w sosie koperkowym 120g - ziemniaki gotowane150g -marchew gotowana 100g - woda z sokiem owocowym A: 1,4	-zupa jarzynowa 450ml - pierogi ruskie 350g - woda z sokiem owocowym A : 1,7,9	- rosół z makaronem 450ml - kopytka 100g - gulasz drobiowy w sosie własnym 100g -buraczki na ciepło 100g - woda z sokiem owocowym A: 1, 3
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Owoc sezonowy	Domowe ciasto marchewkowe A: 1,3	Jogurt A: 7	Gofr z dżemem A : 1,3,7	Domowe ciasto dyniowe 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 -sałatka jarzynowa 120g -sałata - herbata czarna A: 1,3,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70 g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - ogórek zielony 40g - herbata czarna A : 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70 g - margaryna miękka 10g - pasta z ciecierzycy 80g - wędlina 40 g - sałata - herbata czarna A: 1,7,11	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70 g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 100g - pomidor 50g - herbata czarna A : 1,7	- Chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ser żółty 40g - sałata -ogórek zielony 40 g - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70 g - margaryna miękka 10g - jajka na twardo 2szt. - ogórek zielony 40 g - herbata czarna A: 1,3,7	- wątrobowe naleśniki z pieczarkami 350 g - herbata czarna A : 1,3,7
Kcal : 1889 B : 96 T : 67 WP : 240 NKT : 16,2 Bł : 34 S : 1931	Kcal : 1951 B : 65 T : 96 WP : 202 NKT : 17 Bł : 35 S : 1958	Kcal : 2169 B : 98 T : 69 WP : 260 NKT: 16,4 Bł : 32 S : 1947	Kcal : 1840 B : 85,4 T : 81 WP : 182,4 NKT : 15,8 Bł : 32 S : 1964	Kcal :1949 B : 73 T : 84 WP : 214 NKT : 17,2 Bł : 32 S : 1943	Kcal : 1950 B : 60 T : 65,2 WP : 257 NKT : 17 Bł : 34 S : 1943	Kcal : 2136 B : 96 T : 73 WP : 245 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 03.11-09.11

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
- chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - wędlina 60 g - twarożek 100g - pomidor 50 g - 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 60 g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - owsianka na mleku 150ml - margaryna miękka 10g - galaretka drobiowa 100g - ser żółty 40g - pomidor 50g - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 60 g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - pasta z makreli w pomidorach 90g - wędlina 60g - papryka 40 g - herbata czarna A: 1,4,7	- chleb pszenny 60 g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - ser biały w kawałku 100g - ser topiony 30g - rzodkiewka - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 60 g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - papryka 40 g - herbata czarna A : 1,7	- owsianka na mleku 150ml - chałka drożdżowa z kruszonką 100g - margaryna miękka 10g - dżem 50g - herbata czarna A : 1,3,7
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
- zupa krupnik 450ml - zapiekanka makaronowa z pieczarkami i szynką w sosie beszamelowym 350g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,7	- zupa koperkowa 450 ml - gołąbki w sosie pomidorowym 300g - ogórek kiszony 70 g - woda z sokiem owocowym A : 1,3	- zupa grochowa 450 ml - kluski śląskie 150 g - potrawka z kurczaka z warzywami 150g - woda z sokiem owocowym A : 1,3	- zupa pomidorowa z ryżem 450 ml - mięso wieprzowe pieczone w kawałku 100 g - kasza jęczmienna 100 g - surówka z kapusty czerwonej 110 g - woda z sokiem owocowym A: 1	- zupa brokułowa 450 ml - smażona ryba w panierce 110g - ziemniaki gotowane 150g - marchew gotowana 100 g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,4	- zupa jarzynowa 450 ml - knedle z owocami 350g - polewa jogurtowa - woda z sokiem owocowym A : 1,3,7,9	- rosół z makaronem 450 ml - kopytka 120g - gulasz drobiowy w sosie własnym 120g - buraczki na ciepło 100g - woda z sokiem owocowym A: 1, 3
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Owoc sezonowy	Domowe ciasto marchewkowe A: 1,3	Jogurt A: 7	Gofry z dżemem A: 1,3,7	Domowe ciasto dyniowe A : 1,3	budyń A : 7	Galaretka na słodko

						A :
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 120g - sałata - herbata czarna A : 1,3,7,9	- chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - ogórek zielony 40 g - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - pasta z ciecierzycy 80g - wędlina 40 g - sałata - 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 15g - ser żółty 40g - sałata -ogórek zielony 40 g - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 15g - jajka na twardo 2szt. - ogórek zielony 40 g - herbata czarna A: 1,3,7	- wątrobowe naleśniki z pieczarkami 360 g - herbata czarna A : 1,3,7
Kcal : 1950 B : 83,6 T : 79,2 WP : 219,1 NKT : 21 Bł : 34 S : 1938	Kcal : 1960 B : 72,4 T : 96 WP : 201,9 NKT : 22 Bł : 35 S : 1975	Kcal : 2058 B : 95 T : 86 WP : 233 NKT: 16,9 Bł : 32 g S : 1976	Kcal : 2204 B : 90 T : 96 WP : 235 NKT : 16,4 Bł : 33 S : 1970	Kcal :1968 B : 86 T : 91 WP : 197 NKT : 17,6 Bł : 32 S : 1954	Kcal : 1966 B : 58,3 T : 64,2 WP : 292 NKT : 17,1 Bł : 34 S : 1954	Kcal : 1967 B : 88 T : 62,5 WP : 265 NKT : 17,5 Bł : 32 S : 1968

Legenda :

Kcal – kalorie

B – białko (g)

T – tłuszcz ogółem (g)

WP – węglowodany przyswajalne (g)

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g)

Bł – błonnik (g)

S – sód (mg)

DIETA CUKRZYCOWA 03.11-09.11

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	śniadanie
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60 g -twarożek 100g -pomidor 50 g - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 120g - papryka 40g -ogórek 30 g - herbata czarna A: 1,3,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - owsianka na mleku 150ml - margaryna miękka 10g - galaretka drobiowa 100g - ser żółty 40g - pomidor 50g - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta z makreli w pomidorach 90g - wędlina 60g - papryka 40 g - herbata czarna A: 1,4,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 15g - ser biały w kawałku 120 g - rzodkiewka - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 15g - wędlina 60g -papryka 40 g - herbata czarna A : 1,7	-owsianka na mleku 150 g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ser mozzarella 60g - pomidor 50g - herbata czarna A : 1,7
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	obiad
-zupa krupnik 450ml - zapiekanka z makaronu pełnoziarnistego z pieczarkami i szynką w sosie beszamelowym 350g - woda z sokiem owocowym A: 1,3,7	-zupa koperkowa 450ml -gołąbki w sosie pomidorowym 250g - ogórek kiszony 70 g - woda z sokiem owocowym A : 1,3	- zupa grochowa 450ml -ryż brązowy 100 g -potrawka z kurczak z warzywami 200 g - woda z sokiem owocowym A : 1	- zupa pomidorowa z ryżem 450 g -mięso wieprzowe pieczone w kawałku 100 g - kasza jęczmienna 100 g -surówka z kapusty czerwonej 110 g - woda z sokiem owocowym A: 1	- zupa brokułowa 450ml - pieczona ryba w sosie koperkowym 120g - ziemniaki gotowane 150g -marchew tarta 100g - woda z sokiem owocowym A: 1,4	-zupa jarzynowa 450ml - pierogi ruskie 350g - woda z sokiem owocowym A : 1,7,9	- rosół z makaronem 450ml - kasza jęczmienna 100g - gulasz drobiowy w sosie własnym 100g - buraczki na ciepło 100g - woda z sokiem owocowym A: 1, 3
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Owoc sezonowy	Domowe ciasto marchewkowe A: 1,3	Jogurt A: 7	Gofr A: 1,3,7	Domowe ciasto dyniowe A:1,3	budyń A : 7	Galaretka na słodko

Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g -sałatka jarzynowa 120 g -sałata - herbata czarna A: 1,3,7,9	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - ogórek zielony 40 g - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g -pasta z ciecierzycy 80g -wędlina 40 g - sałata - 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 15g - ser żółty 40 g - sałata -ogórek zielony 40 g - herbata czarna A: 1,7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 15g - jajka na twardo 2szt. - ogórek zielony 40 g - herbata czarna A: 1,3,7	- wątrobowe naleśniki z pieczarkami 350 g - herbata czarna A : 1,3,7
Kcal : 1900 B : 96 T : 67 WP : 240 NKT : 16,0 Bł : 35 S : 1923	Kcal : 1951 B : 65,3 T : 100,5 WP : 202,8 NKT : 16,7 Bł : 36 S : 1958	Kcal : 2169 B : 98 T : 69 WP : 282 NKT: 16,2 Bł : 33 S : 1947	Kcal : 1840 B : 85,5 T : 81 WP : 182,3 NKT : 15,8 Bł : 32 S : 1949	Kcal :1949 B : 73,3 T : 82,7 WP : 213,8 NKT : 16,2 Bł : 33 S : 1943	Kcal : 1950 B : 60 T : 65,5 WP : 257,4 NKT : 17,3 Bł : 33 S : 1962	Kcal : 2136 B : 96 T : 73 WP : 245 NKT : 17,5 Bł : 34 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)