

DIETA PODSTAWOWA 17.12-28.12

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
Środa 17.12	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 60g - jajko na twardo 2 szt - buraczki kiszone 50g - herbata czarna A: 1,3,7	- zupa brukselkowa 450 ml - pierogi z mięsem 350g - woda z sokiem malinowym A: 1,3	- kisiel A:	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - twaróg w kawałku 100g - pomidor 60g - sałata - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 2070 B: 91 g T: 93 g WP: 216 g NKT: 18,7 g Bł: 26 g S: 1892 mg
Czwartek 18.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - chleb pszenny 60 g - margaryna miękka 10g - pasta z soczewicy 90g - wędlina wieprzowa 40g - pomidor 60g - owsianka na mleku 150ml - herbata czarna A: 1,7	- zupa zalewajka 450ml - spaghetti z mięsem mielonym drobiowym 350g - woda z sokiem malinowym A: 1,3	- ciasto domowe szpinakowe A:1,3	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 120g - sałata - herbata czarna A: 1,3,7,9	Kcal: 1925 B: 80 g T: 77 g WP: 225 g NKT: 17 g Bł: 34 g S: 1812 mg
Piątek 19.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - twarożek 100 g - ser żółty gouda 40g - buraczki kiszone 50g - herbata czarna A: 1, 7	- zupa brokułowa 450 ml - smażona ryba w panierce 110g - ziemniaki gotowane 150g - marchew gotowana 120g - woda z sokiem malinowym A: 1,3,4	- owoc (jabłko)	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - hummus z ciecierzycy 100g - pomidor\ogórek 70 g - sałata - herbata czarna A: 1,7,11	Kcal: 1870 B: 77 g T: 86 g WP: 195 g NKT: 13 g Bł: 33 g S: 1946 mg

Sobota 20.12	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 60g - ogórek 40g - herbata czarna A: 1,7	- zupa jarzynowa 450ml - udko pieczone z kurczaka 120g - ziemniaki gotowane 150g - kapusta czerwona na ciepło 125g - woda z sokiem malinowym A: 1,9	- domowe ciasto dyniowe A: 1,3	- chleb pszenny 80g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 100g - pomidor 60g - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1902 B: 85 g T: 83 g WP: 198 g NKT: 19 g Bł: 30 g S: 1921mg
Niedziela 21.12	- owsianka na mleku 150 ml - chałka drożdżowa z kruszonką 100g - margaryna miękka 10g - dżem 50g - herbata czarna A: 1,3,7	- rosół z makaronem 450 ml - gulasz drobiowy w sosie własnym 120g - kopytka 120g - buraczki na ciepło 120g - woda z sokiem malinowym A: 1,3	- galaretka A:	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 60g - ser topiony 30 g - pomidor/ ogórek 70g - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1850 B: 72 g T: 63 g WP: 237 g NKT: 16 g Bł: 28 g S: 1877 mg
Poniedziałek 22.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 100g - wędlina wieprzowa 40g - ogórek kiszony 50g - herbata czarna A: 1,3,7	- zupa grochowa 450 ml - ryż z cynamonem, jabłkiem i serkiem 350g - woda z sokiem malinowym A: 1,7	- jogurt A: 7	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - sałatka z makaronu drobnego, z szynką i ogórkiem 120g - sałata - herbata czarna A: 1,3,7	Kcal: 1950 B: 77 g T: 79 g WP: 230 g NKT: 15 g Bł: 26 g S: 1712 mg

Wtorek 23.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - parówka drobiowa 56g - pasta z makreli w pomidorach 90g - ogórek 40g - herbata czarna	- zupa koperkowa 450 ml - gołąbki w sosie pomidorowym 300g - ogórki kiszane 80g - woda z sokiem malinowym	- budyń	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina drobiowa 60 g - pomidor \rzodkiewka 70 g - herbata czarna	Kcal: 1920 B: 96 g T: 62 g WP: 218 g NKT: 17 g Bł: 26,6 g S: 1945 mg
Środa 24.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g -tatar ze śledzia 80 g -sałata -herbata czarna	- barszcz czerwony z uszkami 450 ml -ryba pieczona w panierce 120 g - ziemniaki gotowane 150 g - mix warzyw gotowanych 110 g -kompot z suszu	-strucla makowa	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 120 g -sałata - herbata czarna	Kcal: 1890 B: 76 g T: 81 g WP: 211 g NKT: 18 g Bł: 27 g S: 1952 mg
Czwartek 25.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g -twarożek 90 g -wędlina drobiowa 60 g -pomidor \rzodkiewka 70 g -herbata czarna	-rosół z makaronem 450 ml -roladka wieprzowa 120 g - kluski śląskie 120 g -buraczki na ciepło 110 g - kompot z suszu	-pierniki (2 szt)	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g -ser żółty gouda 40 g -sałata -ogórek 40 g -herbata czarna	Kcal: 2010 B: 86 g T: 83 g WP: 212 g NKT: 18 g Bł: 27 g S: 1952 mg

Piątek 26.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g -jajko na twardo (1 szt) -wędlina wieprzowa 60 g -buraki kiszone 50 g -herbata czarna A:1,3,7	-zupa rybna 450 ml -udo pieczone z kurczaka 120 g -kasza jęczmienna 150 g - marchew gotowana z groszkiem 110 g - kompot z suszu A:1,4,5	- owoc (pomarańcza)	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - hummus z soczewicy 90 g -sałata A: 1,7	Kcal: 1870 B: 85 g T: 71 g WP: 217 g NKT: 18 g Bł: 27 g S: 1952 mg
Sobota 27.12	- chleb pszenny 60g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 20g - margaryna miękka 10g - ser żółty gouda 40g -twarożek z wędliną 100 g - rzodkiewka 40 g - herbata czarna A: 1,7	-zupa ogórkowa 450 ml - wątróbka drobiowa smażona z cebulą 100g - ziemniaki gotowane 150g - ogórek kiszony 80g - woda z sokiem malinowym A:1	- gofry z dżemem A: 1,3,7	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 120 g -sałata - herbata czarna A: 1,3,7,9	Kcal: 1850 B: 76 g T: 79 g WP: 192 g NKT: 20 g Bł: 29 g S: 1985
Niedziela 28.12	- owsianka na mleku 150 ml - chałka drożdżowa z kruszonką 100g - margaryna miękka 10g - dżem 50g - herbata czarna A: 1,3,7	- rosół z makaronem 450 ml - gulasz drobiowy w sosie własnym 150g - kopytka 150g - buraczki na ciepło 120g - woda z sokiem malinowym A: 1,3	- galaretka	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 60g - ser topiony 30 g - pomidor/ ogórek 70g - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1865 B: 77 g T: 66 g WP: 232 g NKT: 16 g Bł: 31 g S: 1885

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 ŁATWOSTRAWNA 17.12-28.12.25

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
Środa 17.12	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 60g - pomidor bez skóry 60g - herbata czarna A: 1,7	- zupa grysikowa 450 ml - pierogi z serem 350g - woda z sokiem malinowym A: 1,3,7	- kisiel A:	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - twaróg w kawałku 100 g - ogórek kiszony bez skóry 50g - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1950 B: 77 g T: 83 g WP: 210 NKT: 14 g Bł: 24 g S: 1880 mg
Czwartek 18.12	- kasza manna na wodzie 150 ml - chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 60 g - pomidor bez skóry 60 g - herbata czarna A: 1,7	- zupa krem z białych warzyw 450 ml - makaron drobny z mięsem mielonym 300 g - woda z sokiem malinowym A: 1,3,9	- ciasto domowe szpinakowe A:1,3	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - pasta z tuńczyka 90g - sałata - pomidor bez skóry 60g - herbata czarna A: 1,4,7	Kcal: 1930 B: 92 g T: 76 g WP: 201 g NKT: 13 g Bł: 27 g S: 1842 mg
Piątek 19.12	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - twarożek 120 g - sałata - herbata czarna A: 1,7	- zupa brokułowa 450 ml - ryba pieczona 150g - ziemniaki gotowane 300g - marchew gotowana 120g - woda z sokiem malinowym A: 1,4	- owoc (jabłko) A:	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - mozzarella 60g - pomidor bez skóry 50g - sałata - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1825 B: 94 g T: 70 g WP: 211 g NKT: 18 g Bł: 25 g S: 1599 mg
Sobota 20.12	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 60g - ogórek kiszony bez skóry 50g - herbata czarna A: 1,7	- zupa jarzynowa 450ml - udko gotowane z kurczaka 120g - ziemniaki gotowane 150g - brokuł gotowany 120g - woda z sokiem malinowym A: 1,9	- domowe ciasto dyniowe A: 1,3	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 110g - pomidor bez skóry 60g - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1850 B: 93 g T: 82 g WP: 176 g NKT: 19 g Bł: 20 g S: 1868 mg

Niedziela 21.12	- kasza manna na wodzie 150 ml - chałka drożdżowa z kruszonką 80g - margaryna miękka 10g - dżem 50g - herbata czarna A: 1,3,7	- rosół z makaronem 450 ml - gulasz drobiowy w sosie własnym 120g - kopytka 150g - buraczki na ciepło 120g - woda z sokiem malinowym A: 1,3	- galaretka	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 80g - pomidor bez skóry 60g - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1820 B: 74 g T: 63 g WP: 226 g NKT: 19 g Bł: 28 g S: 1577 mg
Poniedziałek 22.12	- chleb pszenny 70g - masło 10g -wędlina wieprzowa 40 g -jajecznica na wodzie (2 szt) -sałata - herbata czarna A: 1,3,7	- zupa ziemniaczana 450 ml - ryż z cynamonem, jabłkiem i serkiem 300g - woda z sokiem malinowym A: 1,7	- jogurt	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - sałatka z makaronu drobnego, z szynką 120g - sałata - herbata czarna A: 1,3,7	Kcal: 1920 B: 74 g T: 63 g WP: 250 g NKT: 15 g Bł: 23 g S: 1856 mg
Wtorek 23.12	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina drobiowa 60g - twaróg 50 g -sałata - pomidor bez skóry 60g - herbata czarna A: 1,7	- zupa koperkowa 450 ml - mięso drobiowe gotowane w sosie 150g - ryż 150g - warzywa gotowane 110g - woda z sokiem malinowym A: 1	- budyń	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 110g - pomidor bez skóry 60g - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 2000 B: 105 g T: 77 g WP: 212 g NKT: 15 g Bł: 23 g S: 1893 mg
Środa 24.12	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g -ryba po grecku 100 g -sałata -herbata czarna A: 1,4,7	-barszcz czerwony 450 ml -ryba pieczona 120 g -ziemniaki gotowane 150 g -warzywa gotowane 110 g -kompot z suszu A:1	-strucla makowa	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - mozzarella 60 g -mix sałat -pomidor bez skóry 60 g -herbata czarna A:1,7	Kcal: 1970 B: 93 g T: 77 g WP: 212 g NKT: 17 g Bł: 25 g S: 1862 mg

Czwartek 25.12	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - twarożek z wędliną 120 g -sałata -herbata czarna A: 1,7	-rosół z makaronem 450 ml -schab pieczony w sosie własnym 100 g - kluski śląskie 120g - buraczki na ciepło 110 g - kompot z suszu A:1,3	-pierniki (2 szt)	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g -wędlina drobiowa 60 g - ogórek kiszony bez skóry 50 g - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1940 B: 95 g T: 81 g WP: 207 g NKT: 18 g Bł: 27 g S: 1883 mg
Piątek 26.12	- chleb pszenny 70g - masło 82% 10g -jajecznica na wodzie (2 szt) -sałata - herbata czarna A:1,3,7	-zupa rybna 450 ml -gotowane udo z kurczaka 120 g -kasza jęczmienna 150 g -marchew gotowana 110 g -kompot z suszu A: 1,4	-owoc (pomarańcze)	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g -pasta z tuńczyka 90 g - sałata - pomidor bez skóry 60 g A: 1,4,7	Kcal: 1860 B: 95 g T: 68 g WP: 206 g NKT: 19 g Bł: 26 g S: 1853 mg
Sobota 27.12	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - twarożek z wędliną 120g - sałata - herbata czarna A: 1,7	- zupa ogórkowa 450ml - wątróbka drobiowa gotowana w sosie 150g - ziemniaki gotowane 150g - ogórek kiszony bez skóry 80g - woda z sokiem malinowym A:1	- gofry z dżemem	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - mozzarella 60 g -pomidor bez skóry 60 g - sałata - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1940 B: 94 g T: 81 g WP: 207 g NKT: 21 g Bł: 26 g S: 1909 mg
Niedziela 28.12	- kasza manna na wodzie 150 ml - chałka drożdżowa z kruszonką 80g - margaryna miękka 10g - dżem 50g - herbata czarna A: 1,3,7	- rosół z makaronem 450 ml - gulasz drobiowy w sosie własnym 120g - kopytka 120g - buraczki na ciepło 120g - woda z sokiem malinowym A: 1,3	- galaretką	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 60g - ogórek kiszony bez skóry 60g - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1810 B: 74 g T: 64 g WP: 235 g NKT: 20 g Bł: 28 g S: 1577 mg

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 17.12-28.12

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
Środa 17.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 60g - jajka na twardo 2 szt - buraczki kiszone 50g - herbata czarna A: 1,3,7	- zupa brukselkowa 450 ml - pierogi z mięsem 350g - woda z sokiem malinowym A: 1,3	- kisiel	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - twaróg w kawałku 100g - pomidor 60g - sałata - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 2140 B: 96 g T: 96 g WP: 211 g NKT: 18 g Bł: 27 g S: 1807 mg
Czwartek 18.12	- owsianka na mleku 150ml - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta z soczewicy 90g - wędlina wieprzowa 40g - pomidor 60g - herbata czarna A: 1,7	- zupa zalewajka 450ml - spaghetti pełnoziarniste z mięsem mielonym drobiowym 350g - woda z sokiem malinowym A: 1	- ciasto domowe szpinakowe A:1,3	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 120g - sałata - herbata czarna A: 1,3,7,9	Kcal: 1945 B: 82 g T: 77 g WP: 228 g NKT: 17 g Bł: 34 g S: 1812 mg
Piątek 19.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - twarówek 100 g - ser żółty gouda 40g - buraczki kiszone 50g - herbata czarna A: 1,7	- zupa brokułowa 450 ml - ryba pieczona 120g - ziemniaki gotowane 150g - marchew gotowana 120g - woda z sokiem malinowym A: 1,4	- owoc (jabłko) A:	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - hummus z ciecierzycy 100g - pomidor \ogórek 70 g - sałata - herbata czarna A: 1,7,11	Kcal: 1822 B: 80 g T: 82 g WP: 195 g NKT: 13 g Bł: 33 g S: 1946 mg

Sobota 20.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 60g - ogórek 40g - herbata czarna A: 1,7	- zupa jarzynowa 450ml - udko pieczone z kurczaka 120g - ziemniaki gotowane 150g - kapusta czerwona na ciepło 125g - woda z sokiem malinowym A: 1,9	- domowe ciasto dyniowe A: 1,3	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 110g - pomidor 60g - herbata czarna A: 1, 7	Kcal: 1914 B: 87 g T: 84 g WP: 198 g NKT: 19 g Bł: 30 g S: 1921mg
Niedziela 21.12	- owsianka na mleku 150 ml - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - twarożek z tartą rzodkiewką 100g - herbata czarna A: 1,7	- rosół z makaronem 450 ml - gulasz drobiowy w sosie własnym 120g - kasza gryczana 120g - buraczki na ciepło 120g - woda z sokiem malinowym A: 1,3	- galaretka	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 60g - ser żółty gouda 20 g - pomidor\ ogórek 70g - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1858 B: 97 g T: 62 g WP: 228 g NKT: 17,5 g Bł: 33 g S: 1738 mg
Poniedziałek 22.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 100g - wędlina wieprzowa 40g - ogórek kiszony 50g - herbata czarna A: 1,3,7	- zupa grochowa 450 ml - makaron pełnoziarnisty z cynamonem, jabłkiem i serem 250g - woda z sokiem malinowym A: 1,7	- jogurt A: 7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g -pasta z tuńczyka 100 g -sałata - herbata czarna A: 1,4,7	Kcal: 2028 B: 77 g T: 81g WP: 245 g NKT: 15 g Bł: 26 g S: 1712 mg
Wtorek 23.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - parówka drobiowa 56g - pasta z makreli w pomidorach 90g - ogórek 40g - herbata czarna A: 1,4,7	- zupa koperkowa 450 ml - gołąbki w sosie pomidorowym 300g - ogórki kiszone 80g - woda z sokiem malinowym A: 1,3	- budyń A: 7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina drobiowa 60g - pomidor \rzodkiewka 70 g - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1945 B: 98 g T: 63 g WP: 220g NKT: 17 g Bł: 26,6 g S: 1945 mg

Środa 24.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g -tatar ze śledzia 80 g -sałata -herbata czarna	- barszcz czerwony z uszkami 450 ml -ryba pieczona 120 g - ziemniaki gotowane 150 g - warzywa gotowane 110 g -kompot z suszu	-strucla makowa	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 120 g -sałata - herbata czarna	Kcal: 1924 B: 78 g T: 83 g WP: 213 g NKT: 18 g Bł: 27 g S: 1952 mg
Czwartek 25.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g -twarożek 90 g -wędlina drobiowa 60 g -pomidor \rzodkiewka 70 g -herbata czarna	-rosół z makaronem 450 ml -schab pieczony w sosie własnym 100 g - ziemniaki gotowane 150 g -buraczki na ciepło 110 g - kompot z suszu	-pierniki (2 szt)	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g -ser żółty gouda 40 g -sałata -ogórek 40 g -herbata czarna	Kcal: 1933 B: 80 g T: 78 g WP: 210 g NKT: 18 g Bł: 27 g S: 1952 mg
Piątek 26.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g -jajko na twardo (1 szt) -wędlina wieprzowa 60 g -buraki kiszone 50 g -herbata czarna	-zupa rybna 450 ml -udo pieczone z kurczaka 120 g -kasza jęczmienna 150 g - marchew gotowana z groszkiem 110 g - kompot z suszu	- owoc (pomarańcza)	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - hummus z soczewicy 90 g -sałata	Kcal: 1870 B: 85 g T: 71 g WP: 217 g NKT: 18 g Bł: 27 g S: 1952 mg
Sobota 27.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ser żółty gouda 40g - twarożek z wędliną 100 g - rzodkiewka 40g - herbata czarna	- zupa barszcz czerwony 450ml - wątróbka drobiowa gotowana z sosem 120g - ziemniaki gotowane 150g - ogórek kiszony 80g - woda z sokiem malinowym	- domowe ciasto dyniowe	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 120g - sałata - herbata czarna	Kcal: 1892 B: 79 g T: 82 g WP: 195 g NKT: 20 g Bł: 29 g S: 1985

Niedziela 28.12	- owsianka na mleku 150 ml - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - twarożek z tartą rzodkiewką 100g - herbata czarna A: 1,7	- rosół z makaronem 450 ml - gulasz drobiowy w sosie własnym 120g - kasza gryczana 120g - buraczki na ciepło 120g - woda z sokiem malinowym A: 1,3	- galaretki A:	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 60g - ser żółty 20 g - pomidor\ ogórek 70g - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1858 B: 97 g T: 62 g WP: 228 g NKT: 17,5 g Bł: 33 g S: 1738 mg
----------------------------------	---	---	-----------------------	---	--

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 17.12-28.12

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
Środa 17.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 60g - jajka na twardo 2 szt - buraczki kiszone 50g - herbata czarna A: 1,3,7	- zupa brukselkowa 450 ml - pierogi z mięsem 350g - woda z sokiem malinowym A: 1,3	- kisiel	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - twaróg w kawałku 100g - pomidor 60g - sałata - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 2140 B: 96 g T: 96 g WP: 211 g NKT: 18 g Bł: 27 g S: 1807 mg
Czwartek 18.12	- owsianka na mleku 150ml - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta z soczewicy 90g - wędlina wieprzowa 40g - pomidor 60g - herbata czarna A: 1,7	- zupa zalewajka 450ml - spaghetti pełnoziarniste z mięsem mielonym drobiowym 350g - woda z sokiem malinowym A: 1	- ciasto domowe szpinakowe A:1,3	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 120g - sałata - herbata czarna A: 1,3,7,9	Kcal: 1945 B: 82 g T: 77 g WP: 228 g NKT: 17 g Bł: 34 g S: 1812 mg
Piątek 19.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - twarówek 100 g - ser żółty gouda 40g - buraczki kiszone 50g - herbata czarna A: 1,7	- zupa brokułowa 450 ml - ryba pieczona 120g - ziemniaki gotowane 150g - marchew gotowana 120g - woda z sokiem malinowym A: 1,4	- owoc (jabłko)	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - hummus z ciecierzycy 100g - pomidor \ogórek 70 g - sałata - herbata czarna A: 1,7,11	Kcal: 1822 B: 80 g T: 82 g WP: 195 g NKT: 13 g Bł: 33 g S: 1946 mg

Sobota 20.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 60g - ogórek 40g - herbata czarna A: 1,7	- zupa jarzynowa 450ml - udko pieczone z kurczaka 120g - ziemniaki gotowane 150g - kapusta czerwona na ciepło 125g - woda z sokiem malinowym A: 1,9	- domowe ciasto dyniowe A: 1,3	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 110g - pomidor 60g - herbata czarna A: 1, 7	Kcal: 1914 B: 87 g T: 84 g WP: 198 g NKT: 19 g Bł: 30 g S: 1921mg
Niedziela 21.12	- owsianka na mleku 150 ml - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - twarożek z tartą rzodkiewką 100g - herbata czarna A: 1,7	- rosół z makaronem 450 ml - gulasz drobiowy w sosie własnym 120g - kopytka 120g - buraczki na ciepło 120g - woda z sokiem malinowym A: 1,3	- galaretka A:	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 60g - ser żółty gouda 20 g - pomidor\ ogórek 70g - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1850 B: 95 g T: 62 g WP: 228 g NKT: 17,5 g Bł: 33 g S: 1738 mg
Poniedziałek 22.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - pasta jajeczna 100g - wędlina wieprzowa 40g - ogórek kiszony 50g - herbata czarna A: 1,3,7	- zupa grochowa 450 ml - makaron pełnoziarnisty z cynamonem, jabłkiem i serem 300g - woda z sokiem malinowym A: 1,7	- jogurt A: 7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g -pasta z tuńczyka 100 g -sałata - herbata czarna A: 1,4,7	Kcal: 2028 B: 77 g T: 81g WP: 245 g NKT: 15 g Bł: 26 g S: 1712 mg
Wtorek 23.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - parówka drobiowa 56g - pasta z makreli w pomidorach 90g - ogórek 40g - herbata czarna A: 1,4,7	- zupa koperkowa 450 ml - gołąbki w sosie pomidorowym 300g - ogórki kiszone 80g - woda z sokiem malinowym A: 1,3	- budyń A: 7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - wędlina drobiowa 60g - pomidor \rzodkiewka 70 g - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1945 B: 98 g T: 63 g WP: 220g NKT: 17 g Bł: 26,6 g S: 1945 mg

Środa 24.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g -tatar ze śledzia 80 g -sałata -herbata czarna	- makaron z kompotem z suszu 450 ml - ryba pieczona 120 g - ziemniaki gotowane 150 g - warzywa gotowane 110 g -kompot z suszu	-strucla makowa	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 120 g -sałata - herbata czarna	Kcal: 1924 B: 78 g T: 83 g WP: 213 g NKT: 18 g Bł: 27 g S: 1952 mg
	A:1,4,7	A:1,4	A:1,3	A: 1,3,7,9	
Czwartek 25.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g -twarożek 90 g -wędlna drobiowa 60 g -pomidor \rzodkiewka 70 g -herbata czarna	-rosół z makaronem 450 ml -schab pieczony w sosie własnym 100 g - kluski śląskie 120 g - buraczki na ciepło 110 g - kompot z suszu	-pierniki (2 szt)	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g -ser żółty gouda 40 g -sałata -ogórek 40 g -herbata czarna	Kcal: 1978 B: 81 g T: 79 g WP: 218 g NKT: 18 g Bł: 27 g S: 1952 mg
	A:1,7	A:1,3	A:1,3	A:1,7	
Piątek 26.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g -jajko na twardo (1 szt) -wędlna wieprzowa 60 g -buraki kiszzone 50 g -herbata czarna	-zupa rybna 450 ml -udo pieczone z kurczaka 120 g -kasza jęczmienna 150 g - marchew gotowana z groszkiem 110 g - kompot z suszu	- owoc (pomarańcza)	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - hummus z soczewicy 90 g -sałata	Kcal: 1870 B: 85 g T: 71 g WP: 217 g NKT: 18 g Bł: 27 g S: 1952 mg
	A:1,3,7	A:1,4,5	A:	A: 1,7	
Sobota 27.12	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - ser żółty gouda 40g - twarożek z wędliną 100 g - rzodkiewka 40g - herbata czarna	- zupa barszcz czerwony 450ml - wątróbka drobiowa gotowana z sosem 120g - ziemniaki gotowane 150g - ogórek kiszony 80g - woda z sokiem malinowym	- domowe ciasto dyniowe	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - margaryna miękka 10g - sałatka jarzynowa 120g - sałata - herbata czarna	Kcal: 1892 B: 79 g T: 82 g WP: 195 g NKT: 20 g Bł: 29 g S: 1985
	A: 1,7	A:1	A: 1,3	A: 1,3,7,9	

Niedziela 28.12	- owsianka na mleku 150 ml - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - twarożek z tartą rzodkiewką 100g - herbata czarna A: 1,3,7	- rosół z makaronem 450 ml - gulasz drobiowy w sosie własnym 150g - kopytka 150g - buraczki na ciepło 120g - woda z sokiem malinowym A: 1,3	- galaretka A:	- chleb pszenny 70g - margaryna miękka 10g - wędlina wieprzowa 60g - ser żółty 20 g - pomidor/ ogórek 70g - herbata czarna A: 1,7	Kcal: 1884 B: 82 g T: 69 g WP: 225 g NKT: 16 g Bł: 31 g S: 1885
----------------------------------	---	--	-----------------------	---	---

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)