

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

	23.03.2026	24.03.2026	25.03.2026	26.03.2026	27.03.2026
Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Maso extra 10g(MLE) Paszтет 40g Ogórek kiszony 60g	Herbata z cytryną 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Maso 82% 10g(MLE) Pasta serowo jajeczna z brokułem 70g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10g	Herbata z cytryną 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Maso 82% 10g (MLE) jajko 50g(JAJ) Sałata Zielona 10g Jogurt naturalny (MLE)	Herbata z cytryną 250 ml Chleb ciemny 100g (GLU) Maso 82% 10g (MLE) Pasta rybna(MLE,RYB) Mix sałat z pomidorem 50g	Herbata czarna 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Maso extra 10g (MLE) Wędlina 40g, ser śmietanowy 20g (MLE) ogórek świeży 15g
Obiad	Zupa fasolowa 330 ml Pierogi ruskie – 8 szt. ( MLE, GLU ) Kompot wieloowocowy 150ml	Zupa ziemniaczana 330ml (GLU,MLE,SEL) Makaron z pietruszką 180g(GLU) Gulasz mięsny 150ml Sał. szwedzka (GLU,MLE) Kompot z owoców mieszanych	Rosolnik 330ml (GLU, JAJ, SEC) Ziemniaki z pietruszką 180g Udka gotowane 200g Marchew z groszkiem 150g (GLU) Kompot z owoców 250 ml	Zupa solferino 330ml (GLU,MLE,SEL) Kaszotto z warzywami 350g (GLU,SEL) Sos koperkowy 100 ml (GLU,MLE) Kompot z owoców 250ml	Zupa pomidorowa 330 ml (MLE, SEC) Ziemniaki z pietruszką 180g Schab gotowany z marchewką 90g Kapusta gotowana 150g (GLU) Kompot z owoców 250ml
Kolacja	Herbata z cytryną 250ml Chleb mieszany 100g (GLU) maso ekstra 10g (MLE) Szynka 30g, Ser mozzarella 30g (MLE) Sałatka jarzynowa 50g, ogórek 30g	Herbata czarna 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Maso 82% 10g (MLE) Wędlina 40g Sos tatarski 80g (JAJ,MLE,SEL) Sok warzywny 150 ml	Herbata czarna 250ml chleb ciemny 100g(GLU) Maso extra 10g (MLE) Wędlina 30g Twarożek z pietruszką 50g (MLE) Sałata zielona 10g Jabłko 150g	Herbata czarna 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Maso extra 10g (MLE) Wędlina 30g Compressa 60g ( MLE ) Gruszka 150g	Herbata z cytryną 250ml Chleb ciemny, Maso 82%, 10g(MLE), pasta serowo jajeczna ze szpinakiem ,70g(JAJ,MLE,SEL), pomidor – 40g Jogurt naturalny (MLE)
Wartość Energetyczna	Wartość Energetyczna 1978,24 Białko 71,35 Tłuszcz 62,04 KT nasycone 23,50 Węglowodany 294,66 Cukry 72,31 Błonnik 28,33 Sól 5,08 Sód 2034,62	Wartość Energetyczna 1872,55 Białko 69,46 Tłuszcz 67,28 KT nasycone 24,69 Węglowodany 261,82 Cukry 37,45 Błonnik 29,17 Sól 4,22 Sód 1688,12	(kcal) 1818, 26 Białko 101,50 Tłuszcz 59,94 KT nasycone 24,91 Węglowodany 233,37 Cukry 36,81 Sól 4,75 Błonnik 2983 Sód 1900	Wartość energetyczna: 1967,31 Białko 78,68 Tłuszcz 67,47 KT nasycone 23,03 Węglowodany 278, 86 Cukry 31,46 Błonnik 34,96 Sól 6,39 Sód 2557	Wartość energetyczna 1864,38 Białko 82,85 Tłuszcz 69,49 KT nasycone 28,53 Węglowodany 242,39 Cukry 42,48 Błonnik 29,43 Sól 4,58 Sód 1832,39