

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

	18.03.2026	19 .03. 2026	20.03.2026	21.03. 2026	22.03. 2026
Śniadanie	Herbata z cytryną 250 ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masło extra 10g(MLE) Jajko na twardo 50 g (JAJ) pomidor 60g Sałata zielona 10 g	Herbata z cytryną 250ml Chleb graham 100g (GLU) Masło 82% 10g(MLE) Wędlina 40g Ser mozzarella (MLE) Ogórek zielony	Herbata owocowa 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masło 82% 10g (MLE) , Pomidor 30 g Ser biały 40g, Sałata zielona10g Jogurt naturalny	Herbata z cytryną 250 ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masło 82% 10g (MLE) Kiełbaski cielęce na ciepło 4 szt., Sałata Zielona 10g, pomidor 40g	Herbata z cytryną 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masło extra10g (MLE) Twarożek ze szcypiorkiem 70g(MLE) Wędlina 40g, Sałata zielona 10g Pomidor 60 g
Obiad	Krupnik z ziemniakami z ziemniakami 330ml (GLU,MLE,SEL) Łazanki na makaronie pełnoziarnistym – 270 g (GLU, JAJ) Kompot z owoców 250 ml	Zupa kapuśniak z ziemniakami 330ml (GLU,MLE) Ziemniaki z zkoperkiem180g(GLU) Kotlet z mięsa mielonego gotowanego 90 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa pieczarkowa 330ml (MLE) Ziemniaki z pietruszką 180g Kotleciki jajeczne 90 g (JAJ) surówka z z kapusty czerwonej 150 g Kompot – 250 ml	Zupa żurek z jajkiem 330ml (GLU,MLE) Spaghetti z makaronem pełnoziarnistym z sosem mięsno – pomidorowym 270 g Kompot z owoców 250ml Jabłko	Zupa rosół z makaronem 330 ml (MLE, GLU) Ziemniaki z koperkiem 180g Mięso wieprzowe gotowane 90 g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty gotowanej 150g (GLU) Kompot wielowocowy 250ml
Kolacja	Herbata czarna 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) (RYB,MLE) Sałatka gyros 60 g, jabłko	Herbata czarna 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masło 82% 10g (MLE) Pasta rybna (RYB)50 g Papryka świeża 30 g Rukola 20 g Sok warzywny	Herbata z cytryną 250ml chleb ciemny 100g(GLU) Masło 82% 10g (MLE) Ser śmietanowy 40 g Sałatka z ogórka , pomidora i cebuli 70 g	Herbata czarna 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Wędlina 40g, papryka świeża 40g, jogurt naturalny (MLE)	Herbata z cytryną 250ml Chleb ciemny 100g, Masło 82%, 10g(MLE), sałatka brokułowa z z jajkiem 70 g Wędlina 40 g (JAJ,MLE,SEL) Pomidor 30g, Mus warzywny 150ml
Wartość Energetyczna	Wartość Energetyczna 2060 Białko 83,97 Tłuszcz 52,23 KT nasycone 22,33 Węglowodany 258,81 Cukry 40,57 Błonnik 29,30 Sól 3,81 Sód 1524,07	Wartość Energetyczna 1995 Białko 82,50 Tłuszcz 66,52 KT nasycone 31,70 Węglowodany 268,29 Cukry 28,73 Błonnik 31,24 Sól 6,32 Sód 2529	(kcal) 1835,52 Białko 75,29 Tłuszcz 63,35 KT nasycone 23,71 Węglowodany 263,41 Cukry 43,91 Sól 5,08 Błonnik 2983 Sód 2034,67	Wartość energetyczna: 1932,06 Białko 68,75 Tłuszcz 62,36 KT nasycone 24,84 Węglowodany 274, 04 Cukry 40,11 Błonnik 33,11 Sól 4,72 Sód 1890,48	Wartość energetyczna 1985,17 Białko 98,90 Tłuszcz 63,27 KT nasycone 27,28 Węglowodany 272,97 Cukry 48,21 Błonnik 36,02 Sól 6,07 Sód 2430,52