

DIETA PODSTAWOWA

	03.03	04.03	05.03	06.03	07.03
Śniadanie	Herbata z cytryną 250 ml Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g(MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 40g (MLE) Wędlina 40g	Herbata z cytryną 250ml Chleb mieszany 100g (GLU) Masło 82% 10g(MLE) parówki 100g (MLE, GLU) Ketchup 30g	Herbata czarna 250ml Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 82% 10g (MLE) Wędlina 40g, Ser żółty 40g, Sałata zielona 10g Jogurt wieloowocowy 150g	Herbata z cytryną 250 ml Chleb mieszany 100g (GLU) Masło 82% 10g (MLE) Ser biały 40g (MLE) Rzodkiewka	Herbata z cytryną 250ml Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Wędlina 40g jajko na twardo ze szczypiorkiem i majonezem (JAJ)
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 330ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem, Udko pieczone, Surówka z kapusty pekińskiej Kompot 250ml	Zupa koperkowa 330ml (GLU, MLE) Kopytka 200g Sos 150ml Jabłko Kompot 250ml	Zupa fasolowa 330ml (MLE) Risotto z warzywami i kurczakiem 400g (MLE, JAJ, GLU) Kompot 250ml	Zupa kalafiorowa 330ml (MLE) Pierogi ruskie 350g (MLE, JAJ) Kompot	Zupa kapuśniak 330 ml (MLE, GLU) Ziemniaki z koperkiem 180g kotlet mielony 70g (GLU, JAJ) Buraczki na ciepło 150g (GLU) Kompot wieloowocowy 250 ml
Kolacja	Herbata z cytryną 250ml Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Pasztet 70g (RYB, MLE) Ogórek kiszony	Herbata czarna 250ml Chleb mieszany 100g (GLU) Masło 82% 10g Wędlina 40g, Sałatka grecka z serem feta	Herbata z cytryną 250ml chleb ciemny 100g(GLU) Masło 82% 10g (MLE) Wędlina 40g Galaretka drobiowa z warzywami 180g (JAJ, MLE, SEL) Jogurt naturalny 150g	Herbata czarna 250ml Chleb ciemny 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Serek mozzarella 100g (MLE) ogórek	Herbata z cytryną 250 ml Chleb mieszany 100g, Masło 82%, 10g (MLE), paprykarz, ser mozzarella, pomidor
Wartość Energetyczna	Wartość Energetyczna 2011 Białko 87,37 Tłuszcz 58,23 KT nasycone 26 Węglowodany 248,71 Cukry 38 Błonnik 29,18 Sól 4,07 Sód 1559,22	Wartość Energetyczna 1907 Białko 82,50 Tłuszcz 63,62 KT nasycone 27,16 Węglowodany 243,92 Cukry 28,73 Błonnik 33,24 Sól 8,90 Sód 2329	(kcal) 1998,16 Białko 88,32 Tłuszcz 55,11 KT nasycone 26 Węglowodany 247,08 Cukry 48,09 Sól 9,03 Błonnik 26,39 Sód 1877,33	Wartość energetyczna: 1950 Białko 74 Tłuszcz 56,44 KT nasycone 27,84 Węglowodany 237,04 Cukry 40,11 Błonnik 33,42 Sól 5,72 Sód 1996,05	Wartość energetyczna 1897,17 Białko 69,20 Tłuszcz 65 KT nasycone 25,28 Węglowodany 245,21 Cukry 50,12 Błonnik 31,02 Sól 6,06 Sód 2425,522