

DIETA PODSTAWOWA

	23.03.2026	24.03.2026	25.03.2026	26.03.2026	27.03.2026
Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g(MLE) Pasztet 40g Ogórek kiszony 60g	Herbata z cytryną 250ml Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g(MLE) Pasta serowo jajeczna z brokułem 70g (JAJ, MLE) Papryka konserwowa 50g	Herbata z cytryną 250ml Chleb mieszany 100g (GLU) Masło 82% 10g (MLE) jajko 50g(JAJ) Sałata Zielona 10g Jogurt wielowocowy (MLE)	Herbata z cytryną 250 ml Chleb mieszany 100g (GLU) Masło 82% 10g (MLE) Pasta rybna 60g (MLE,RYB) Mix sałat z pomidorem 50g	Herbata czarna 250ml Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Wędlina 40g, ser topiony 50g (MLE) ogórek świeży 15g
Obiad	Zupa fasolowa (GLU, SEL) Pierogi ruskie – 8 szt. (MLE, GLU) Kompot wielowocowy 150ml	Zupa ziemniaczana 330ml (GLU, MLE, SEL) Makaron z pietruszką 180g (GLU) Gulasz mięсны 150ml (GLU, MLE) sał. szwedzka – 150 g Kompot z owoców -250 ml	Rosolnik 330ml (GLU, JAJ, SEC) Ziemniaki z pietruszką 180g Udko pieczone 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 Kotlet schabowy 90g (GLU, JAJ) Kapusta gotowana 150g (GLU) Kompot z owoców 250ml
Kolacja	Herbata z cytryną 250ml Chleb mieszany 100g (GLU) masło ekstra 10g (MLE) Szyńka 30g, Ser żółty 30g (MLE) Sałatka jarzynowa 50g, ogórek 30g	Herbata czarna 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Wędlina 40g Sos tatarski 80g (JAJ, MLE, SEL)	Herbata czarna 250ml chleb pszenny 100g(GLU) Masło extra 10g (MLE) Wędlina 30g Twarożek z pietruszką 50g (MLE) Sałata zielona 10g Jabłko 150g	Herbata czarna 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) , Wędlina Compressa – 60g (MLE)	Herbata z cytryną 250ml Chleb mieszany, Masło 82%, 10g(MLE), pasta serowo jajeczna ze szpinakiem 70g(JAJ, MLE, SEL), pomidor 40g
Wartość Energetyczna	Wartość Energetyczna 2010,20 białko 76,25 Tłuszcz 61,07 KT nasycone 22,60 Węglowodany 299,55 Cukry 74,24 Błonnik 29,20 Sól 5,10 Sód 2054,82	Wartość Energetyczna 2018,89 Białko 71,17 Tłuszcz 67,34 KT nasycone 24,71 Węglowodany 265,92 Cukry 27,37 Błonnik 29,17 Sól 4,39 Sód 1759	(kcal) 1899,84 Białko 92,60 Tłuszcz 56,28 KT nasycone 22,87 Węglowodany 269,20 Cukry 67,62 Sól 4,70 Błonnik 26,13 Sód 1881	Wartość energetyczna: 2116,98 Białko 79,16 Tłuszcz 67,36 KT nasycone 23,08 Węglowodany 314, 55 Cukry 61,60 Błonnik 31,26 Sól 6,48 Sód 2594,5	Wartość energetyczna 2072,90 Białko 78,66 Tłuszcz 68 KT nasycone 25,59 Węglowodany 301,86 Cukry 64,55 Błonnik 29,70 Sól 4,82 Sód 1926,36