

## DIETA PODSTAWOWA

	18.03.2026	19.03.2026	20.03.2026	21.03.2026	22.03.2026
Śniadanie	Herbata z cytryną 250 ml Chleb mieszany 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 (JAJ, MLE) ser żółty (MLE) ogórek zielony	Herbata owocowa 250ml Chleb mieszany 100g (GLU) Masło 82% 10g (MLE) Plastry białego sera 40 dżem owocowy 30 g Sałata zielona 10g Jogurt wieloowocowy	Herbata z cytryną 250 ml Chleb mieszany 100g (GLU) Masło 82% 10g (MLE) Parówki 2 sztuki Sałata Zielona 10g	Herbata z cytryną 250ml Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 70g(MLE) Wędlina 40g ,Pomidor 60 g Sałata zielona 10g
Obiad	Krupnik z ziemniakami 330ml (GLU,MLE,SEL) Łazanki 270 g (GLU) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Zupa kapuśniak z ziemniakami 330ml (GLU,SLE) Ziemniaki z koperkiem 180g(G LU) Kotlet z mięsa mielonego 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 kapusty czerwonej 150 g Kompot 250 ml	Zupa żurek z jajkiem 330ml (GLU,MLE,SEL) Spaghetti z sosem mięsno – pomidorowym 270 g(GLU) Kompot z owoców 250ml Jabłko	Zupa rosół z makaronem 330 ml (MLE, GLU) Ziemniaki z koperkiem 180g Kotlet schabowy 90g (GLU,JAJ) Surówka z kapusty gotowanej 150g (GLU) Kompot wieloowocowy 250ml
Kolacja	Herbata czarna 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) sałatka gyros 60g	Herbata czarna 250ml Chleb mieszany 100g (GLU) Masło 82% 10g (MLE) pasta rybna ( RYB ) 50 g Papryka marynowana 30g Rukola 20 g	Herbata z cytryną 250ml chleb mieszany 100g(GLU) Masło 82% 10g (MLE) Ser topiony 50 G Sałatka z ogórka , pomidora i cebuli 70 g	Herbata czarna 250ml Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Wędlina 40g, papryka świeża 40g	Herbata z cytryną 250ml Chleb mieszany 100g, Masło 82%, 10g(MLE), sałatka brokułowa z jajkiem 70g(JAJ,MLE,SEL) Wędlina 40 g
Wartość Energetyczna	Wartość Energetyczna 2073 Białko 84,5 Tłuszcz 62 KT nasycone 25,61 Węglowodany 310, 39 Cukry 80,49 Błonnik 25,49 Sól 4,03 Sód 1613,55	Wartość Energetyczna 2088,47 Białko 82,81 Tłuszcz 65,58 KT nasycone 32,25 Węglowodany 294,63 Cukry 60,43 Błonnik 33,16 Sól 7,08 Sód 2833	(kcal) 1991,33 Białko 73,35 Tłuszcz 67,02 KT nasycone 23,67 Węglowodany 298,66 Cukry 75,31 Sól 5,10 Błonnik 29,33 Sód 2041,84	Wartość energetyczna: 2078,73 Białko 73,08 Tłuszcz 61,81 KT nasycone 27,01 Węglowodany 307,43 Cukry 60,04 Błonnik 29,44 Sól 4,81 Sód 1925,09	Wartość energetyczna 2364,41 Białko 97,75 Tłuszcz 63 KT nasycone 27,28 Węglowodany 263,57 Cukry 40,72 Błonnik 34,20 Sól 6,07 Sód 2428,60