

DIETA PODSTAWOWA

	17.04.2026	18.04.2026	19.04.2026	20.04.2026	21.04.2026
ŚNIADANIE	Chleb żytni razowy 110g (glu) Masło 15g (lak) Ser żółty 60g (lak) Pomidor 40g, Sałata 60g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (lak) Cukier 5g	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g, masło 15g (mle), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	Serek Fromage 100 g (GLU, MLE,) Masło 10g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Cykoria 40 g Sałata zielona 10g, Herbata czarna 250 ml Cytryna 5 g	Pasztet pieczony drobiowy 80 g (GLU, SOJ, MLE,), Masło 10g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU), Ogórek świeży 100 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna 250 ml. Cytryna 5g	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g, Masło 10g (MLE), Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml. Cytryna 5 g
OBIAD	Zupa pieczarkowa 450ml (glu, lak) Ryż zapiekany z jabłkami 400g, Kompot wieloowocowy 250ml	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (SEL,) makaron z twarogiem i cynamonem 250g (mle, glu, jaj) , Kompot owocowy z/c 250 ml,	Selerowa z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL,) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos cytrynowy 50 ml (GLU , MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku 200 g (GLU, SEL,) Kompot owocowy b/c 250 ml	fasolowa z ziemniakami z kiełbasą 300 ml (SOJ, MLE, SEL, JAJ, GOR,) Naleśniki razowe ze szpinakiem i mozzarellą 300 g (GLU, JAJ, MLE,) Sos jogurtowo-czosnkowy 100 g (MLE,) Surówka z marchwi i jabłka 200 g (MLE,) Kompot owocowy 250 m	Zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SEL,) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ,) Sos koperkowy 50 ml (GLU, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g, Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
KOLACJA	Chleb żytni razowy 110g (glu) Masło 15g (lak) Twarożek ze szczypiorkiem 60g (lak) Pomidor 30g, Sałata 30g, Herbata 250g, Cukier 5g	serek homo. naturalny 150 g (MLE,) Masło 15g (MLE) Miód (25g) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pasta warzywna 100g (SEL,) Masło 10g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU) Sałata zielona 10 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,) Mus z jabłek b/c 150 g Herbata czarna 250 ml, Cytryna 5 g,	Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Miód 25g, Dżem 25 g Masło 10g (MLE) Sałata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	E: 2073 kcal B: 80,7g Tłuszcz: 90,89g NKT: 24,59 g W: 277,90g Sacharoza 52,27g Błonnik: 36,74 g Sól: 4,89g	E 1809.68kcal; B 84.53g, T56.46 g; NKT 18.28g, W: 258.81 g; Sacharoza: 109.25 g; Bł: 22.85 g; Sól: 7.57 g	E: 1899.80 kcal; B: 70.19 g; T: 73.01 g; NKT: 32,79 g; W: 252.54 g; Sacharoza: 84,37 g; Bł: 35.51 g; Sól: 4.8 g	E: 1980.12 kcal; B: 85.42 g; T: 67.89 g; NKT: 29.52 g; W: 274.92 g; Sacharoza: 98.48 g; Bł: 29.97g; Sól: 4.68 g	E 1815.02 kcal; B: 88.45 g; T: 38.21 NKT 10,64 g; W: 294.48 g; Sacharoza: 88,81 g; Bł: 21.17 g; Sól: 3,79 g;