

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

	17.04.2026	18.04.2026	19.04.2026	20.04.2026	21.04.2026
<b>ŚNIADANIE</b>	Chleb graham 110g ( <b>glu</b> ) Masło 15g ( <b>lak</b> ) Ser żółty 60g ( <b>lak</b> ) Pomidor 40g, Sałata 20g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ( <b>lak</b> ) Jabłko 120g	Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tł. wędzona, parzona 35 g ( <b>SOJ, SEL, GOR, )</b> Twarożek ze szczypiorkiem 140 g ( <b>MLE, )</b> Masło 20g ( <b>MLE</b> ) Chleb żytni razowy 150 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna b/c 250 ml, Cytryna 5 g	Chleb razowy 120g ( <b>GLU</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 120g ( <b>JAJ, MLE</b> ), szynka 30g, ( <b>GLU, SEL, MLE, GOR, SOJ</b> ) jogurt nat150g ( <b>MLE</b> ), kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE</b> )	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g( <b>MLE, GOR, )</b> Masło15g ( <b>MLE</b> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna b/c 250 ml, Cytryna 5 g	Chleb graham 100g ( <b>GLU</b> ) Masło 10g ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopocka 30g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Ser twarogowy 50g ( <b>MLE</b> ) Sałata 5g Papryka 50g Herbata bez cukru 250ml,
<b>OBIAD</b>	Zupa pieczarkowa 450ml ( <b>glu, lak</b> ) Ryż brązowy zapiekany z jabłkami 400g Kompot wieloowocowy 250ml	Rosół z makaronem brązowym 300 ml ( <b>GLU, SEL, )</b> Bitka z piersi kurczaka duszona 100g ( <b>GLU</b> ) Sos pomidor-paprykowy 50 ml Ziemniaki gotowane 200 g. Sałata zielona z jogurtem greckim 100 g ( <b>MLE, )</b> Brokuł gotowany 100 g, Kompot owocowy b/c 250 ml,	Rosół z makaronem 400ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz wieprzowy ze schabu, duszony 180g ( <b>glu, mle</b> ) kopytka 180g ( <b>glu, jaj</b> ), buraczki na ciepło 150g, kompot 250ml, Kefir z galaretką 150g ( <b>MLE</b> )	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL, SOJ, )</b> Łazanki z kiełbasą 300g ( <b>glu, lak, gor</b> ) Kompot owocowy b/c 250 m	Pieczarkowa z ryżem 300ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 230g Dorsz grillowany 120g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Fasolka szparagowa 150g, Kompot z owocami bez cukru 250ml,
<b>KOLACJA</b>	Chleb graham 110g ( <b>glu</b> ) Masło 10g ( <b>lak</b> ) Twarożek ze szczypiorkiem 60g ( <b>lak</b> ) Pomidor 30g, Sałata 30g Herbata 250ml  Posiłek nocny: Chleb żytni razowy 50g ( <b>glu</b> ) Ser topiony 30g ( <b>lak</b> )	Ryba w galarecie 150 g ( <b>JAJ, RYB, GOR, )</b> Masło 10g ( <b>MLE</b> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU ŻYT, )</b> Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna b/c 250 ml Cytryna 5 g  Posiłek nocny: Jogurt naturalny 2,5%tł 150g ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy 120g ( <b>GLU</b> ), masło 15g ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z rzodkiewką i ogórkiem 100g ( <b>MLE</b> ) sałata 30g, herbata 250ml  Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml.	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 70 g ( <b>SOJ, )</b> Masło15g ( <b>MLE</b> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna b/c 250 ml Cytryna 5 g  Posiłek nocny: Maślanka 250 ml ( <b>MLE, )</b> Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 60 g ( <b>GLU</b> )	Chleb graham 100g ( <b>GLU</b> ) Masło 10g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane na twardo 2szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> )
<b>WARTOŚĆ</b>	E: 2135 kcal B: 83,65g T: 94,67g NKT: 24,20 g W: 283,78g Sacharoza: 49,42g Bł: 36,28g Sól: 4,96g	E: 2030.72 kcal; B: 134.85 g; T: 67.08 g; NKT: 19.81g W: 222.81g; Sacharoza: 34.01 g; Bł: 17.24 g; Sól: 9.15 g	E: 1991kcal, B: 91,82g, T 60,49g, NKT: 24,42g, W: 292,77g, Sacharoza 37,37g, Bł: 23,49g, Sól: 4,38g	E: 1989.98 kcal; B: 107.78 g; T: 69.59 g; NKT: 13,49 g; W: 231.65 g; Sacharoza: 60,24 g; Bł: 21.46 g; Sól: 11,09 g	E: 2158 kcal.; B: 107g, T: 68g, , NKT: 23,6g , W 289g, Sacharoza, 148g, Bł: 38,1g, Sól: 6,2g