

## DIETA PODSTAWOWA

	28.03. sobota	29.03. niedziela	30.03. poniedziałek	31.03. wtorek	01.04. środa
Śniadanie	Herbata z cytryną 250 ml Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g(MLE) Jajecznica 80g (JAJ) pomidor 60g	Herbata z cytryną 250ml Chleb graham 100g (GLU) Masło 82% 10g(MLE) Wędlina 40g (JAJ, MLE) Sałatka grecka 50g(MLE)	Herbata owocowa 250ml Chleb mieszany 100g (GLU) Masło 82% 10g (MLE) Wędlina 40g, Ser żółty 40g, Sałata zielona10g	Herbata z cytryną 250 ml Chleb mieszany 100g (GLU) Masło 82% 10g (MLE) Kiełbasa na ciepło, Sałata Zielona 10g	Herbata z cytryną 250ml Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra10g (MLE) Twarożek ze szcypiorkiem i rzodkiewką 70g(MLE) Wędlina 40g, Sałata zielona 10g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 330ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Bigos regionalny 270 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Zupa rosół z makaronem 330ml (GLU,MLE) Ziemniaki z koperkiem 180 g180g(GLU) Kotlet schabowy 90 g Buraczki na ciepło150ml Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa krupnik z ziemniakami 330ml (MLE) Racuchy z jabłkiem – 4 szt (GLU,MLE) Banan 1szt. Kompot	Zupa koperkowa z ryżem 330ml (GLU,MLE,SEL) Spaghetti z sosem mięsno – pomidorowym ( GLU ) 270 gKompot z owoców 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 330 ml (MLE, GLU) Ziemniaki z koperkiem 180g Rolada z mięsa mielonego 70g (GLU,JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLU) Kompot wielooowocowy 250ml
Kolacja	Herbata czarna 250ml Chleb pszenny 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Pasta z sera białego i ryby z cebulką 70g (RYB,MLE) Sałata zielona 10g, jabłko pieczone 120g	Herbata czarna 250ml Chleb mieszany 100g (GLU) Masło 82% 10g (MLE) Ogórek kiszony 40g Galaretka drobiowa z warzywami 150g (JAJ,MLE,SEL)	Herbata z cytryną 250ml chleb mieszany 100g(GLU) Masło 82% 10g (MLE) Wędlina 40g Sałatka jarzynowa 50g	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 z szynki, selera i kukurydzy 80g(JAJ,MLE,SEL) Pomidor 30g
Wartość Energetyczna	Wartość Energetyczna 2088 Białko 88,5 Tłuszcz 60 KT nasycone 26,61 Węglowodany 310, 39 Cukry 89,49 Błonnik 25,49 Sól 4,03 Sód 1613,55	Wartość Energetyczna 2073,47 Białko 85,81 Tłuszcz 67,58 KT nasycone 32,25 Węglowodany 294,63 Cukry 62,43 Błonnik 33,16 Sól 7,08 Sód 2833	(kcal) 1971,33 Białko 71,35 Tłuszcz 61,02 KT nasycone 23,67 Węglowodany 298,66 Cukry 77,31 Sól 5,10 Błonnik 28,33 Sód 2041,84	Wartość energetyczna: 2058,73 Białko 71,08 Tłuszcz 67,81 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