DIETA PODSTAWOWA

	śr22.04.2026	cz 23.04.2026	pt24.04.2026	sob 25.04.2026	nie 26.04.2026
ŚNIADANIE	Bieluch 70g(MLE,) Masło15g (MLE) Chleb pszenny 120 g (GLU)chleb razowy żytni 35g (GLU) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna b/c 250 ml, Cytryna 5 g	Chleb pszenny 110g (glu)Masło 15g (lak)Ser żółty 60g (lak)Pomidor 40g, Sałata 20g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (lak) Jabłko 120g	Chleb pszenny 100g (GLU)Masło 10g (MLE)Ser twarogowy 50g (MLE) Sałata 5g Papryka 50g Herbata bez cukru 250ml,	Twarożek ze szczypiorkiem 140 g (MLE,)Masło 20g (MLE)Chleb mieszany 150 g (GLU) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna b/c 250 ml, Cytryna 5 g	Chleb pszenny 120g (GLU),masło 15g (MLE), sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 120g (JAJ,MLE),szynka 30g,(GLU,SEL,MLE, GOR,SOJ)jogurt nat150g (MLE),kawa zbożowa 250ml (MLE)
OBIAD	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (SEL,S0J,)łazanki z kiełbasą 300g (glu, lak,gor) Kompot owocowy b/c 250 m	Zupa brokułowa 400ml, Pierogi z truskawkami 300g (LAK,GLU)	Pomidorowa z ryżem 300ml (GLU, MLE,SEL)Ziemniaki gotowane 230g Dorsz grillowany120g (GLU,JAJ,RYB) Fasolka szparagowa 150g, Kompot z owocami bez cukru 250ml,	Zupa fasolowa z makaronem 400 ml (GLU,SEL,), jajka gotowane 2szt. (JAJ)Sos pomidor-paprykowy 50 ml Ziemniaki gotowane 200 g. Sałata zielona z jogurtem greckim 100 g (MLE,)Brokuł gotowany 100 g, Kompot owocowy b/c 250 ml,	Rosół z makaronem 400ml(GLU,MLE,SEL) gulasz wieprzowy ze schabu, duszony 180g (glu,mle)kopytka 180g (glu,jaj),buraczki na ciepło 150g, kompot 250ml, Kefir z galaretką 150g (MLE)
KOLACJA	Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (SOJ,)Masło15g (MLE)pszenny chleb 120 g (GLU)chleb razowy żytni 70g (GLU) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb pszenny 110g (glu)Masło 10g(lak)Twarożek z natką pietruszki 60g (lak)Pomidor 30g, Sałata 30g Herbata 250ml	Chleb pszenny 100g (GLU)Masło 10g (MLE)Jajko gotowane na twardo 2szt (JAJ) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryba w galarecie 150 g (JAJ,RYB , GOR,) Masło 10g (MLE) Chleb mieszany 120 g (GLUŻYT,) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna b/c 250 ml Cytryna 5 g	Chleb pszenny 120g (GLU),masło 15g (MLE),Pasta twarogowa z rzodkiewką i ogórkiem 100g (MLE)sałata 30g, herbata 250ml
WART. ENER	E: 1998.58 kcal; B:105,1 g; T: 72,44 g; NKT:13,49 g; W: 238,05 g; Sacharoza: 60,24 g; Bł: 25.46 g; Sól: 11,09 g	E: 2073 kcal B: 76,21g T: 92,01g NKT: 24,20 g W: 277,1g Sacharoza: 49,42g Bł:28,28g Sól: 4,96g	E: 2068 kcal:, B: 96,44 g, T: 58,65g, , NKT:23,6g , W 298,23g, Sacharoza,148g, Bł: 38,1g, Sól: 6,2g	E: 1892.72 kcal; B: 114.85 g; T: 78.08 g; NKT:19.81g W:209.81g; Sacharoza: 34.01 g; Bł: 25.24 g; Sól: 9.15 g	E;2039kcal, B:95,82g,T 76,49g, NKT: 24,42g, W:292,77g, Sacharoza 37,37g, Bł: 28,49g, Sól: 4,38g