DIETA PODSTAWOWA

	wt 12.05.2026	śro 13.05.2026	czw 14.05.2026	pt 15.05.2026	sob 16.05.2026
ŚNIADANIE	Chleb pszenno - żytni 120 g **(GLU)**, hummus 80g, masło 10g,**(LAK)** sałata 10g , papryka 120 g, herbata z cytryną 250ml.	Płatki owsiane na mleku na mleku 330ml (**GLU, LAK**) Herbata z/c 250ml Chleb Graham 100g (**GLU**) Masło 10g(**LAK**) Jajko 50g(**JAJ**) Sałatka wiosenna z pomidorem 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml kasza kukurydziana na ml/p 350 ml **(MLE,)** Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g **(GLU)** Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g **(GLU)** Masło 15 g **(MLE,)** Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 40g **(SOJ,)** Serek homogenizowany 50g **(MLE,)** Sałata 20 g Ogórek kiszony 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml **(MLE, GLU)** Zacierka na mleku/p 350 ml **(GLU,MLE)** Chleb mieszany pszenno-żytni 60g **(GLU)** Chleb razowy żytnio-pszenny 40g **(GLU)** Serek homogenizowany 40 g **(MLE,) m**asło 15 g **(MLE)** Dżem 50 g Mandarynka 1 szt	Kawa z mlekiem z/c 250ml (**GLU, LAK**) Chleb Graham 100 g(**GLU**) Masło 10 g (**LAK**) Kiełbasa szynkowa 40g Sałatka jarzynowa 80g Sałata 10g
OBIAD	zupa z dyni 300ml, pierogi leniwe z masłem i bułką 160g**(jaj, glu)** , surówka z kapusty białej 300g, Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 330ml (**GLU, LAK, SEL**) Łazanki z kapustą i kiełbasą 400g (**Glu, JAJ**) Kompot z owoców mieszanych z/c 250m	Wielowarzywna z zacierką 400 ml **(GLU)** Ziemniaki gotowane 200g Filet z kurczaka duszony 90 g **(GLU)** Sos szpinakowy 100 ml **(GLU)** Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Dynia duszona z olejem 150 g **(GLU)** Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek b/c 250 ml Chałka 50g**(GLU,JAJ,MLE)**	Kalafiorowa z ryżem 400 ml **(MLE, SEL,)** Ryba pieczona 90 g **(RYB,)** Ziemniaki gotowane 200 g Surówka żydowska z olejem 150 g Warzywa po grecku 150g **(GLU, SEL,)** Kompot z porzeczki czerwonej	Zupa ziemniaczana (**GLU, LAK, SEL**) Risotto 270g(**GLU**) Sos pomidorowy 100ml(**GLU, LAK**) Sałata zielona z sosem ziołowym 50g Kompot z owoców mieszanych z/c 250ml
KOLACJA	chleb pszenno-żytni 120g **(GLU)** masło 10g **(LAK)** ser żółty , 40g **(LAK)** sałata 20g,pomidor 80g, szczypiorek 10g herbata z cytryną	Kakao z/c 250ml (**GLU, LAK**) Chleb pszenny 100g (**GLU**) Masło 10g (**LAK**) Pasztet drobiowy pieczony 60g (**GLU**) Ogórek świeży 50g Mandarynka 100g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250ml **(MLE, GLU)** Chleb mieszany pszenno-żytni 60g **(GLU)** Chleb razowy żytnio-pszenny 40g **(GLU)** Masło 15g **(MLE,)** Pasztet pieczony drobiowy 50g **(GLU, SOJ, MLE,)** Jajko gotowane 1szt (**JAJ,)** Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60g**(GLU)** Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (**GLU)** Masło 15g **(MLE,)** Pasta z jaj z koperkiem 70 g **(JAJ, MLE,)** Pomidor 100 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Herbata czarna z/c 250 ml Chleb pszenny 100g (**GLU**) Masło 10g (**LAK**)Pasta serowo-jajeczna z pietruszką 70g(**LAK**) Jabłko 150g
WART. ENER	E: 2033 kcal; B: 63g; T: 87 g; NKT: 1,07 g; W: 255 g; cukry: 3,62g; Bł: 25g; Sól:2,6 g	E (kcal) 2165,62 B (g) 77,26 T(g) 69,48 KTN(g) 28,92 W (g) 323,26 Cukry (g) 79,99 Błonnik (g) 30,17 Sól (g) 5,28	E [kcal] 2308,2 B [g] 114,6 T [g] 66,9 KTN [g] 28,7 W [g] 323 Cukry [g] 49,9 Bł. pok. [g] 29 Sól [g] 9,3	E [kcal] 2133,7 B[g] 92,9 T [g] 57,8 KTN[g] 23,1 W[g] 323,9 Cukry [g] 74,5 Bł. pok.[g] 31,3 Sól [g] 6,7	E (kcal) 1960,35 B (g) 77,77 T(g) 65,06 KTN(g) 26,63 W (g) 277,36 cukry (g) 60,24 Błonnik (g) 22,3 Sól (g) 3,85