DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

	wt 12.05.2026	śr 13.05.2026	czw 14.05.2026	pt 15.05.2026	sob 16.05.2026
ŚNIADANIE	Chleb graham 120 g (**GLU) ,** hummus 80g, masło 10g, sałata 10g , papryka 120 g, herbata z cytryną 250ml.	Płatki owsiane na mleku 330ml (**GLU, LAK**) Herbata b/c 250ml Chleb Graham 100g (**GLU**) Masło 10g(**LAK**) Jajko 50g(**JAJ**) Sałatka wiosenna z pomidorem 50g, mandarynka 100g	Herbata czarna b/c 250ml Chleb razowy żytnio-pszenny 130 g **(GLU)** Margaryna roślinna 20g **(MLE,)** Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 40g **(SOJ,)** Serek homogenizowany 70g **(MLE,)** Sałata 20 g Ogórek kiszony 80 g pomidor 20g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml **(MLE, GLU)** Chleb razowy żytnio-pszenny 100g **(GLU)** Margaryna roślinna 15g (**MLE,)** Serek homogenizowany 70 g **(MLE,)** Mandarynka 1 szt	Kawa z mlekiem z/c 250ml (**GLU, LAK**) Chleb Graham 100g(**GLU**) Masło 10g(**LAK**) Kiełbasa szynkowa 40g Sałata 10g Sałatka jarzynowa 80g
OBIAD	zupa z dyni 300ml, pierogi leniwe z masłem 160g**(jaj, glu)** , surówka z kapusty białej 300g, Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 330ml (**GLU, LAK, SEL**) Pierogi leniwe(**GLU, LAK, JAJ**) Surówka z marchewki i jabłka 100g(**MLE**) Kompot z owoców mieszanych b/c 250ml	Wielowarzywna z zacierką 400 ml **(GLU, MLE, SEL,**) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy 100ml **(GLU)** Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Dynia duszona z olejem 150g **(GLU)** Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek b/c 250 ml, Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kalafiorowa z ryżem 400ml **(MLE, SEL)** Ryba pieczona 90 g **(RYB,)** Ziemniaki gotowane 200g Sos pietruszkowy 100ml **(GLU, MLE)** Warzywa po grecku (bez cukru) 150 g **(GLU, SEL)** Surówka żydowska z olejem b/c 150g, Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek b/c 250 ml, Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150ml	Zupa ziemniaczana (**GLU, LAK, SEL**) Risotto 270 g (**GLU**) Sos pomidorowy 100ml(**GLU, LAK**) Sałata zielona z sosem ziołowym 50g Kompot z owoców mieszanych b/c 250ml
KOLACJA	chleb graham 90g **(GLU)** masło 10g **(LAK)** ser żółty , 40g **(LAK)** sałata 20g,pomidor 40g, szczypiorek 10g herbata z cytryną posiłek nocny graham 30g **(glu),** masło 5g**(lak),** pomidor 40g	Kakao b/c 250ml (**GLU, LAK**) Chleb Graham 130g (**GLU**) Chleb Graham 70g (**GLU**) Masło 15g (**LAK**) Kiełbasa drobiowa podsuszana 40g Sałata z.10g Ogórek świeży 50g Mandarynka 100g Ser biały 40g(**LAK**) Posiłek nocny Płatki owsiane na mleku 330ml (**GLU, LAK)**	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml **(MLE, GLU,)** Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g **(GLU)** Margaryna roślinna 15g Kiełbasa Zielonogórska-wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 40g **(GLU,SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,)** Jajko gotowane 1szt **(JAJ,)** Pomidor 100 g Posiłek nocny Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100g **(GLU)** Margaryna roślinna 15g Pasta z jaj z koperkiem 70g **(JAJ, MLE,)** Pomidor 100 g Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g **(GLU)** Margaryna roślinna 5g **(MLE)** Hummus 30g (**SEZ)** Ogórek kiszony 20g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb pszenny 130g (**GLU**) Masło 10g **(LAK)** wędlina 20g, Pasta serowo-jajeczna z pietruszką z 70g (**LAK, JAJ**) Jabłko pieczone 150g Posiłek nocny Kefir 150g (**LAK),** jabłko pieczone 150g
WART. ENER	E (kcal) 1810,37 B (g) 76,80 T (g) 57,47 KTN (g) 24,88 W (g) 262,32 Cukry (g) 36,50 Błonnik (g) 31,67 Sól (g) 4,51	E (kcal) 1908,31 B (g) 86,25 T (g) 66,59 KTN (g) 29,36 W (g) 255,05 Cukry(g) 46,62 Błonnik (g) 27,83 Sól (g) 4,95	E [kcal] 2036,2 B [g] 96 T [g] 60 KTN [g] 16,6 W [g] 291,4 Cukry [g] 45,8 Bł. pok.[g] 38,9 Sól [g] 8,9	E [kcal] 2074,9 B [g] 89,4 T [g] 71,5 KTN [g] 17,9 W [g] 285 Cukry [g] 52,2 Bł. pok.[g] 39,9 Sól [g] 7,2	E(kcal) 2010,00 B (g) 86,00 T (g) 72,00 KTN(g) 30,00 W (g) 267,00 Cukry (g) 34,00 Błonnik (g) 25,00 Sól (g) 4,50