DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

	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 żytni razowy 120 g (G LU) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna b/c 250 ml, Cytryna 5 g	Chleb graham 110g (glu)Masło 15g (lak)Ser żółty 60g (lak)Pomidor 40g, Sałata 20g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (lak)Jabłko 120g	Chleb graham 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 żytni razowy 150 g (GLU) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna b/c 250 ml, Cytryna 5 g	Chleb razowy 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 ml	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) Chleb żytni razowy 120 g (GLU) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna b/c 250 ml Cytryna 5 g Posiłek nocny: Maślanka 250 ml (MLE,) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 60 g(GLU)	Chleb graham 110g (glu)Masło 10g(lak)Twarożek z natką pietruszki 60g (lak)Pomidor 30g, Sałata 30g Herbata 250ml Posiłek nocny: Chleb żytni razowy 50g (glu) Ser topiony 30g (lak)	Chleb graham 100g (GLU)Masło 10g (MLE)Jajko gotowane na twardo 2szt (JAJ) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g (MLE)	Ryba w galarecie 150 g (JAJ,RYB , GOR,) Masło 10g (MLE) Chleb żytni razowy 120 g (GLUŻYT) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna b/c 250 ml Cytryna 5 g Posiłek nocny: Budyń waniliowy 150g (MLE)	Chleb razowy 120g (GLU),masło 15g (MLE),Pasta twarogowa z rzodkiewką i ogórkiem 100g (MLE)sałata 30g, herbata 250ml Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml.
WART. ENE	E: 1989.98 kcal; B: 104 g; T: 71,34 g; NKT:13,49 g; W: 231.65 g; Sacharoza: 60,24 g; Bł: 21.46 g; Sól: 11,09 g	E: 2200 kcal B: 85,65g T: 97,67g NKT: 24,20 g W: 292,78g Sacharoza: 49,42g Bł:36,28g Sól: 4,96g	E: 2096 kcal:, B: 102,84 g, T: 62,25g, , NKT:23,6g , W 295,03g, Sacharoza,148g, Bł: 38,1g, Sól: 6,2g	E: 1916.72 kcal; B: 110.85 g; T: 74.08 g; NKT:19.81g W:205.81g; Sacharoza: 34.01 g; Bł: 27.24 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