

PIĄTEK 1.12

	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa	Dieta kobiety ciężarnej i matki karmiącej
śniadanie	Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta z tuńczyka ^{4,7} 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Jogurt naturalny ⁷ 100g Chleb graham ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 10g Pasta z tuńczyka ^{4,7} 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta z tuńczyka ^{4,7} 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta z tuńczyka ^{4,7} 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta z tuńczyka ^{4,7} 80g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta z tuńczyka ^{4,7} 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
II śniadanie	Herbatniki ^{1,3,7} 32g	Podpłomyki b/c ^{1,7} 25g	Herbatniki ^{1,3,7} 32g	Herbatniki ^{1,3,7} 32g	Herbatniki ^{1,3,7} 32g	Herbatniki ^{1,3,7} 32g
obiad	Zupa grysikowa ^{1,7,9} 400ml Jajko gotowane w sosie koperkowym ^{3,7} (150g), ziemniaki (200g), surówka z marchewki(130g). Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa grysikowa ^{1,7,9} 400ml Jajko gotowane w sosie koperkowym ^{3,7} (150g), ziemniaki (200g), surówka z marchewki(130g). Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa grysikowa ^{1,7,9} 400ml Jajko gotowane w sosie koperkowym ^{3,7} (150g), ziemniaki (200g), warzywa gotowane (130g). Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa grysikowa ^{1,7,9} 400ml Jajko gotowane w sosie koperkowym ^{3,7} (150g), ziemniaki (200g), warzywa gotowane (130g). Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa grysikowa ^{1,7,9} 400ml Jajko gotowane w sosie koperkowym ^{3,7} (150g), ziemniaki (200g), warzywa gotowane (130g). Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa grysikowa ^{1,7,9} 400ml Jajko gotowane w sosie koperkowym ^{3,7} (150g), ziemniaki (200g), surówka z marchewki(130g). Kompot owocowy z/c 250ml Jogurt naturalny ⁷ 100g
kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta twarogowa z pietruszką ⁷ 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb graham ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 10g Pasta twarogowa z pietruszką ⁷ 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 15 g Pasta twarogowa z pietruszką ⁷ 40g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 10 g Pasta twarogowa z pietruszką ⁷ 40g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 15 g Pasta twarogowa z pietruszką ⁷ 80g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 15 g Pasta twarogowa z pietruszką ⁷ 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
Przekąska nocna	Banan 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.
Wartości odżywcze	Energia:2033,08kcal Białko:58,63g Tłuszcze:91,72g W tym nasycone kwasy tłuszczowe:37,10g Węglowodany:210,18g W tym cukry:31,40g Błonnik pokarmowy:19,94g Sód:1553,62	Energia:1915,56kcal Białko:57,10g Tłuszcze:89,19g W tym nasycone kwasy tłuszczowe:36,68g Węglowodany:208,2 W tym cukry:11,06 Błonnik pokarmowy:20,43g Sód:1526,53mg	Energia:2033,08kcal Białko:58,63g Tłuszcze:91,72g W tym nasycone kwasy tłuszczowe:37,10g Węglowodany:210,18g W tym cukry:31,40g Błonnik pokarmowy:19,94g Sód:1553,62	Energia:2033,08kcal Białko:58,63g Tłuszcze:91,72g W tym nasycone kwasy tłuszczowe:37,10g Węglowodany:210,18g W tym cukry:31,40g Błonnik pokarmowy:19,94g Sód:1553,62	Energia:2149,80kcal Białko:72,07g Tłuszcze:106,36g W tym nasycone kwasy tłuszczowe:41,53g Węglowodany:193,32g W tym cukry:20,23g Błonnik pokarmowy:18,02g Sód:1635,58mg	Energia:2033,08kcal Białko:58,63g Tłuszcze:91,72g W tym nasycone kwasy tłuszczowe:37,10g Węglowodany:210,18g W tym cukry:31,40g Błonnik pokarmowy:19,94g Sód:1553,62