

SOBOTA 2.12

	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	Kawa zbożowa ¹ z mlekiem ⁷ 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Parówki wieprzowe 120g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Jogurt naturalny ⁷ 100g Chleb graham ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 10g Parówki wieprzowe 120g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kawa zbożowa ¹ z mlekiem ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 15 g Parówki wieprzowe 120g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kawa zbożowa ¹ z mlekiem ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 10 g Parówki wieprzowe 120g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kawa zbożowa ¹ z mlekiem ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 15 g Parówki wieprzowe 180g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kawa zbożowa ¹ z mlekiem ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 15 g Parówki wieprzowe 120g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
II śniadanie	Biszkopty ^{1,3} 30g	Podpłomyki b/c ^{1,7} 25g	Biszkopty ^{1,3} 30g	Biszkopty ^{1,3} 30g	Biszkopty ^{1,3} 30g	Biszkopty ^{1,3} 30g
obiad	Zupa grysikowa ^{1,7,9} 400ml Pierogi z serem ^{1,3,7} (200g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa grysikowa ^{1,7,9} 400ml Pierogi z serem ^{1,3,7} (200g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa grysikowa ^{1,7,9} 400ml Pierogi z serem ^{1,3,7} (200g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa grysikowa ^{1,7,9} 400ml Pierogi z serem ^{1,3,7} (200g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa grysikowa ^{1,7,9} 400ml Pierogi z serem ^{1,3,7} (200g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa grysikowa ^{1,7,9} 400ml Pierogi z serem ^{1,3,7} (200g) Kompot owocowy z/c 250ml Banan 1 szt.
kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta mięsno - warzywna ^{1,3,9} 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb graham ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 10g Pasta mięsno - warzywna ^{1,3,9} 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 15 g Pasta mięsno - warzywna ^{1,3,9} 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 10 g Pasta mięsno - warzywna ^{1,3,9} 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 15 g Pasta mięsno - warzywna ^{1,3,9} 80g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 15 g Pasta mięsno - warzywna ^{1,3,9} 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
Przekąska nocna	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko gotowane 1 szt.	Jabłko gotowane 1 szt.	Jabłko gotowane 1 szt.	Jabłko 1 szt.
Wartości odżywcze	Energia:1876kcal Białko:63,04g Tłuszcze:69,92g W tym nasycone kwasy tłuszczowe:18,56g Węglowodany:250,43g W tym cukry:19,48g Błonnik pokarmowy:18,61g Sód:2158,24mg	Energia:1943,71kcal Białko:69,95g Tłuszcze:71,23g W tym nasycone kwasy tłuszczowe:19,65g Węglowodany:257,68g W tym cukry:19,54g Błonnik pokarmowy:22,15g Sód:2286,04 mg	Energia:1852kcal Białko:63,4g Tłuszcze:67,1g W tym nasycone kwasy tłuszczowe:18,56g Węglowodany:250,43g W tym cukry:19,48g Błonnik pokarmowy:18,61g Sód:2158,24mg	Energia:1825kcal Białko:63,9g Tłuszcze:64,5g W tym nasycone kwasy tłuszczowe:18,56g Węglowodany:250,43g W tym cukry:19,48g Błonnik pokarmowy:18,61g Sód:2158,24mg	Energia:1901kcal Białko:71,1g Tłuszcze:69,3g W tym nasycone kwasy tłuszczowe:19,21g Węglowodany:250,43g W tym cukry:19,48g Błonnik pokarmowy:18,61g Sód:2158,24mg	Energia:1852kcal Białko:63,4g Tłuszcze:67,1g W tym nasycone kwasy tłuszczowe:18,56g Węglowodany:250,43g W tym cukry:19,48g Błonnik pokarmowy:18,61g Sód:2158,24mg