

PONIEDZIAŁEK 27.11

	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 Dżem truskawkowy niskosłodzony 40g Jabłko 1 szt. Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Jogurt naturalny ⁷ 100g Chleb graham ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 10g Twarożek ⁷ z cynamonem 40g Jabłko 1 szt. Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Dżem truskawkowy niskosłodzony 40g Jabłko gotowane 1 szt. Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Dżem truskawkowy niskosłodzony 40g Jabłko gotowane 1 szt. Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Twarożek ⁷ z cynamonem 80g Jabłko gotowane 1 szt. Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Dżem truskawkowy niskosłodzony 40g Jabłko 1 szt. Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
II śniadanie	Podpłomyki b/c ^{1,7} 25g	Podpłomyki b/c ^{1,7} 25g	Podpłomyki b/c ^{1,7} 25g	Podpłomyki b/c ^{1,7} 25g	Podpłomyki b/c ^{1,7} 25g	Podpłomyki b/c ^{1,7} 25g
obiad	Zupa jarzynowa ^{7,9} 400ml Ryż (200g) z kurczakiem (100g) i warzywami (100g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa ^{7,9} 400ml Ryż (200g) z kurczakiem (100g) i warzywami (100g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa ^{7,9} 400ml Ryż (200g) z kurczakiem (100g) i warzywami (100g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa ^{7,9} 400ml Ryż (200g) z kurczakiem (100g) i warzywami (100g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa ^{7,9} 400ml Ryż (200g) z kurczakiem (150g) i warzywami (100g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa ^{7,9} 400ml Ryż (200g) z kurczakiem (100g) i warzywami (100g) Kompot owocowy z/c 250ml Banan 1 szt.
kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb graham ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 10g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 15 g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 10 g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 15 g Szynka drobiowa 80g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 15 g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
Przekąska nocna	Sok warzywny 200ml	Sok warzywny 200ml	Sok warzywny 200ml	Sok warzywny 200ml	Sok warzywny 200ml	Sok warzywny 200ml
Wartości odżywcze	Energia:1857,18 kcal Białko:53,77g Tłuszcze:53,03g W tym nasycone kwasy tłuszczowe:21,91g Węglowodany:292,96g W tym cukry:9,6g Błonnik pokarmowy:25,06g Sód:2327,82 mg	Energia:1855,18 kcal Białko:57,53g Tłuszcze:57,35g W tym nasycone kwasy tłuszczowe:24,53g Węglowodany:278,96g W tym cukry:9,1g Błonnik pokarmowy:24,74g Sód:2346,22mg	Energia:1857,18 kcal Białko:53,77g Tłuszcze:53,03g W tym nasycone kwasy tłuszczowe:21,91g Węglowodany:292,96g W tym cukry:9,6g Błonnik pokarmowy:25,06g Sód:2327,82 mg	Energia:1857,18 kcal Białko:53,77g Tłuszcze:53,03g W tym nasycone kwasy tłuszczowe:21,91g Węglowodany:292,96g W tym cukry:9,6g Błonnik pokarmowy:25,06g Sód:2327,82 mg	Energia: 1909 kcal Białko:67,53g Tłuszcze:58,95g W tym nasycone kwasy tłuszczowe:24,53g Węglowodany:278,96g W tym cukry:9,1g Błonnik pokarmowy:24,74g Sód:2947,82 mg	Energia:1857,18 kcal Białko:53,77g Tłuszcze:53,03g W tym nasycone kwasy tłuszczowe:21,91g Węglowodany:292,96g W tym cukry:9,6g Błonnik pokarmowy:25,06g Sód:2327,82 mg