

WTOREK 28.11

	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 jęczmienne ¹ na mleku ⁷ 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta twarogowa z ziołami ⁷ 40g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kefir ⁷ 150g Chleb graham ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 10g Pasta twarogowa z ziołami ⁷ 40g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ 200ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 15 g Pasta twarogowa z ziołami ⁷ 40g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ 200ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 10 g Pasta twarogowa z ziołami ⁷ 40g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ 200ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 15 g Pasta twarogowa z ziołami ⁷ 80g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ 200ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 15 g Pasta twarogowa z ziołami ⁷ 40g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
II śniadanie	Kisiel cytrynowy z/c ^{9,10} 200g	Kisiel cytrynowy b/c ^{9,10} 200g	Kisiel cytrynowy z/c ^{9,10} 200g	Kisiel cytrynowy z/c ^{9,10} 200g	Kisiel cytrynowy z/c ^{9,10} 200g	Kisiel cytrynowy z/c ^{9,10} 200g
obiad	Zupa koperkowa z ryżem ^{7,9} 400ml Pałki z kurczaka (2szt.), ziemniaki (200g), surówka z kapusty białej (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa koperkowa z ryżem ^{7,9} 400ml Pałki z kurczaka (2szt.), ziemniaki (200g), surówka z kapusty białej (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa koperkowa z ryżem ^{7,9} 400ml Pałki z kurczaka (2szt.), ziemniaki (200g), warzywa gotowane (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa koperkowa z ryżem ^{7,9} 400ml Pałki z kurczaka (2szt.), ziemniaki (200g), warzywa gotowane (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa koperkowa z ryżem ^{7,9} 400ml Pałki z kurczaka (2szt.), ziemniaki (200g), warzywa gotowane (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa koperkowa z ryżem ^{7,9} 400ml Pałki z kurczaka (2szt.), ziemniaki (200g), surówka z kapusty białej (130g) Kompot owocowy z/c 250ml Jabłko 1 szt.
kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Paszтет wieprzowy ^{1,6} 40g Ogórek kiszony 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb graham ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 10g Paszтет wieprzowy ^{1,6} 40g Ogórek kiszony 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 15 g Paszтет wieprzowy ^{1,6} 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 10 g Paszтет wieprzowy ^{1,6} 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 15 g Paszтет wieprzowy ^{1,6} 80g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 15 g Paszтет wieprzowy ^{1,6} 40g Ogórek kiszony 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:2134 kcal Białko:71,54g Tłuszcze:88,73g W tym nasycone kwasy tłuszczowe:37,02g Węglowodany:265,59g W tym cukry:27,64g Błonnik pokarmowy:21,27g Sód:1979,95mg	Energia:2007,60 kcal Białko:73,15g Tłuszcze:74,25g W tym nasycone kwasy tłuszczowe:31,73g Węglowodany:264,99g W tym cukry:26,21g Błonnik pokarmowy:21,27g Sód:2087,95 mg	Energia:2007,60 kcal Białko:73,15g Tłuszcze:74,25g W tym nasycone kwasy tłuszczowe:31,73g Węglowodany:264,99g W tym cukry:27,2g Błonnik pokarmowy:21,27g Sód:2087,95 mg	Energia:2007,60 kcal Białko:73,15g Tłuszcze:74,25g W tym nasycone kwasy tłuszczowe:31,73g Węglowodany:264,99g W tym cukry:27,2g Błonnik pokarmowy:21,27g Sód:2087,95 mg	Energia:2007,60 kcal Białko:73,15g Tłuszcze:74,25g W tym nasycone kwasy tłuszczowe:31,73g Węglowodany:264,99g W tym cukry:27,2g Błonnik pokarmowy:21,27g Sód:2087,95 mg	Energia:2007,60 kcal Białko:73,15g Tłuszcze:74,25g W tym nasycone kwasy tłuszczowe:31,73g Węglowodany:264,99g W tym cukry:27,2g Błonnik pokarmowy:21,27g Sód:2087,95 mg