

ŚRODA 29.11

	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	Kasza manna ¹ na mleku ⁷ 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Szynka ze schabu 40g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Jogurt naturalny ⁷ 100g Chleb graham ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 10g Szynka ze schabu 40g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kasza manna ¹ na mleku ⁷ 200ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 15 g Szynka ze schabu 40g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kasza manna ¹ na mleku ⁷ 200ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 10 g Szynka ze schabu 40g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kasza manna ¹ na mleku ⁷ 200ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 15 g Szynka ze schabu 80g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kasza manna ¹ na mleku ⁷ 200ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 15 g Szynka ze schabu 40g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
II śniadanie	Wafle kukurydziane 25g	Wafle kukurydziane 25g	Wafle kukurydziane 25g	Wafle kukurydziane 25g	Wafle kukurydziane 25g	Wafle kukurydziane 25g
obiad	Kapuśniak ⁹ 400ml Makaron (200g) serem (100) i sosem truskawkowym (50g) Kompot owocowy z/c 250ml	Kapuśniak ⁹ 400ml Makaron (200g) serem (100) i sosem truskawkowym (50g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa ^{7,9} 400ml Makaron (200g) serem (100) i sosem truskawkowym (50g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa ^{7,9} 400ml Makaron (200g) serem (100) i sosem truskawkowym (50g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa ^{7,9} 400ml Makaron (200g) z serem (150g) i sosem truskawkowym (50g) Kompot owocowy z/c 250ml	Kapuśniak ⁹ 400ml Makaron (200g) serem (100) i sosem truskawkowym (50g) Kompot owocowy z/c 250ml Jabłko 1 szt.
kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta z ciecierzycy 40g Ogórek zielony 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb graham ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 10g Pasta z ciecierzycy 40g Ogórek zielony 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 15 g Pasta twarogowa z koperkiem ⁷ 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 10 g Pasta twarogowa z koperkiem ⁷ 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 15 g Pasta twarogowa z koperkiem ⁷ 80g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 15 g Pasta z ciecierzycy 40g Ogórek zielony 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:1522,21 kcal Białko:49,41g Tłuszcze:40,50g W tym nasycone kwasy tłuszczowe:10,50g Węglowodany:209,20g W tym cukry:15,72g Błonnik pokarmowy:20,52g Sód:1607,59mg	Energia:1452,17kcal Białko:48,33g Tłuszcze:40,89g W tym nasycone kwasy tłuszczowe:10,45g Węglowodany:227,49g W tym cukry:6,51g Błonnik pokarmowy:18,76g Sód:1607,53mg	Energia:1547,41kcal Białko:50,77g Tłuszcze:44,82g W tym nasycone kwasy tłuszczowe:13,10g Węglowodany:204,40g W tym cukry:15,56g Błonnik pokarmowy:17,44g Sód:1509,99mg	Energia:1547,41kcal Białko:50,77g Tłuszcze:44,82g W tym nasycone kwasy tłuszczowe:13,10g Węglowodany:204,40g W tym cukry:15,56g Błonnik pokarmowy:17,44g Sód:1509,99mg	Energia:1607,41kcal Białko:51,5g Tłuszcze:45,7g W tym nasycone kwasy tłuszczowe:13,10g Węglowodany:204,40g W tym cukry:15,56g Błonnik pokarmowy:17,44g Sód:1509,99mg:	Energia:1522,21 kcal Białko:49,41g Tłuszcze:40,50g W tym nasycone kwasy tłuszczowe:10,50g Węglowodany:209,20g W tym cukry:15,72g Błonnik pokarmowy:20,52g Sód:1607,59mg