

NIEDZIELA 3.12

	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 jaglane na mleku ⁷ 200ml Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem ³ 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Jogurt naturalny ⁷ 100g Chleb graham ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 10g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem ³ 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Płatki jaglane na mleku ⁷ 200ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 15 g Pasta jajeczna ³ 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Płatki jaglane na mleku ⁷ 200ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 10 g Pasta jajeczna ³ 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Płatki jaglane na mleku ⁷ 200ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 15 g Pasta jajeczna ³ 80g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Płatki jaglane na mleku ⁷ 200ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 15 g Pasta jajeczna ³ 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
II śniadanie	Wafle ryżowe 25g	Wafle ryżowe 25g	Wafle ryżowe 25g	Wafle ryżowe 25g	Wafle ryżowe 25g	Wafle ryżowe 25g
obiad	Rosół z makaronem ^{1,7,9} 400ml Duszona pierś z kurczaka (150g), ziemniaki (200g), brokuł gotowany (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Rosół z makaronem ^{1,7,9} 400ml Duszona pierś z kurczaka (150g), ziemniaki (200g), brokuł gotowany (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Rosół z makaronem ^{1,7,9} 400ml Duszona pierś z kurczaka (150g), ziemniaki (200g), Pasta jajeczna (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Rosół z makaronem ^{1,7,9} 400ml Duszona pierś z kurczaka (150g), ziemniaki (200g), Pasta jajeczna (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Rosół z makaronem ^{1,7,9} 400ml Duszona pierś z kurczaka (200g), ziemniaki (200g), brokuł gotowany (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Rosół z makaronem ^{1,7,9} 400ml Duszona pierś z kurczaka (150g), ziemniaki (200g), brokuł gotowany (130g) Kompot owocowy z/c 250ml Jabłko 1 szt.
kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Ser żółty ⁷ 40g Papryka 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb graham ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 10g Ser żółty ⁷ 40g Papryka 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	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	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	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	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100 g Masło extra 82% ⁷ 15 g Ser żółty ⁷ 40g Papryka 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:1862kcal Białko:54,35g Tłuszcze:73,64g W tym nasycone kwasy tłuszczowe:26,24g Węglowodany:215,27g W tym cukry:17,93 Błonnik pokarmowy:25,53g Sód:1968,17mg	Energia:1791,97kcal Białko:53,27g Tłuszcze:74,04g W tym nasycone kwasy tłuszczowe:26,19g Węglowodany:233,56g W tym cukry:8,72g Błonnik pokarmowy:26,77g Sód:1968,12mg	Energia:1804,81kcal Białko:55,32g Tłuszcze:66,82 W tym nasycone kwasy tłuszczowe:26,14g Węglowodany:213,62g W tym cukry:17,93g Błonnik pokarmowy:25,52g Sód:1933,27mg	Energia:1804,81kcal Białko:55,32g Tłuszcze:66,82 W tym nasycone kwasy tłuszczowe:26,14g Węglowodany:213,62g W tym cukry:17,93g Błonnik pokarmowy:25,52g Sód:1933,27mg	Energia:1903,59kcal Białko:61,30g Tłuszcze:72,98g W tym nasycone kwasy tłuszczowe:27,48 Węglowodany:218,32g W tym cukry:18,48g Błonnik pokarmowy:26,17g Sód:1768,20mg	Energia:1862kcal Białko:54,35g Tłuszcze:73,64g W tym nasycone kwasy tłuszczowe:26,24g Węglowodany:215,27g W tym cukry:17,93 Błonnik pokarmowy:25,53g Sód:1968,17mg