

## PONIEDZIAŁEK 22.04

	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
<b>śniadanie</b>	Płatki owsiane <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Dżem truskawkowy niskosłodzony 40g Jabłko 1 szt. Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kefir <sup>7</sup> 150g Chleb graham <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Twarożek <sup>7</sup> z cynamonem 50g Jabłko 1 szt. Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Płatki owsiane <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Dżem truskawkowy niskosłodzony 40g Jabłko gotowane 1 szt. Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Płatki owsiane <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 10g Dżem truskawkowy niskosłodzony 40g Jabłko gotowane 1 szt. Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Płatki owsiane <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Twarożek <sup>7</sup> z cynamonem 80g Jabłko gotowane 1 szt. Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Płatki owsiane <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Dżem truskawkowy niskosłodzony 40g Jabłko 1 szt. Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
<b>II śniadanie</b>	Sok warzywny 200ml	Sok warzywny 200ml	Sok warzywny 200ml	Sok warzywny 200ml	Sok warzywny 200ml	Sok warzywny 200ml
<b>obiad</b>	Zupa kalafiorowa <sup>7,9</sup> 400ml Makaron (200g) z mięsem mielonym w sosie bolońskim (200g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa kalafiorowa <sup>7,9</sup> 400ml Makaron razowy (200g) z mięsem mielonym w sosie bolońskim (200g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa kalafiorowa <sup>7,9</sup> 400ml Makaron (200g) z mięsem mielonym w sosie bolońskim (200g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa kalafiorowa <sup>7,9</sup> 400ml Makaron (200g) z mięsem mielonym w sosie bolońskim (200g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa kalafiorowa <sup>7,9</sup> 400ml Makaron (200g) z mięsem mielonym w sosie bolońskim (300g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa kalafiorowa <sup>7,9</sup> 400ml Makaron (200g) z mięsem mielonym w sosie bolońskim (200g) Kompot owocowy z/c 250ml Banan 1 szt.
<b>kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb graham <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 10g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Szynka drobiowa 80g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
<b>Przekąska nocna</b>	Jogurt naturalny <sup>7</sup> 100g	Jogurt naturalny <sup>7</sup> 100g	Jogurt naturalny <sup>7</sup> 100g	Jogurt naturalny <sup>7</sup> 100g	Jogurt naturalny <sup>7</sup> 100g	Podpłomyki b/c 25g Jogurt naturalny <sup>7</sup> 100g
<b>Energia (kcal)</b>	2028.8	1521.1	1972.8	1899.3	2193.4	2156.4
<b>Białko (g)</b>	76.6	65.1	74.8	74.7	108.8	78.0
<b>Tłuszcze (g)</b>	54.6	38.5	53.6	45.3	61.5	55.1
<b>Nasycone tł.(g)</b>	27.6	22.1	27.4	21.9	30.2	27.8
<b>Węglowod. (g)</b>	315.4	240.0	317.5	317.4	320.1	345.3
<b>Cukry (g)</b>	54.5	45.1	55.7	55.7	54.9	79.8
<b>Bł. pokarm. (g)</b>	24.2	29.3	21.4	21.4	22.4	26.3
<b>Sól (g)</b>	5.9	4.7	5.6	5.6	6.4	5.9