

## ŚRODA 24.04

	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>	Kasza manna <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Szynka ze schabu 40g Ogórek zielony 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kefir <sup>7</sup> 150g Chleb graham <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Szynka ze schabu 40g Ogórek zielony 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kasza manna <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Szynka ze schabu 40g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kasza manna <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 10g Szynka ze schabu 40g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kasza manna <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Szynka ze schabu 80g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kasza manna <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Szynka ze schabu 40g Ogórek zielony 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
<b>II śniadanie</b>	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko gotowane 1 szt.	Jabłko gotowane 1 szt.	Jabłko gotowane 1 szt.	Jabłko 1 szt.
<b>obiad</b>	Żurek <sup>1,9</sup> 400ml Naleśniki z serem i rodzynkami <sup>1,3,7</sup> (350g) Mus owocowy 100g Kompot owocowy z/c 250ml	Żurek <sup>1,9</sup> 400ml Naleśniki z serem i rodzynkami <sup>1,3,7</sup> (350g) Mus owocowy 100g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa <sup>7,9</sup> 400ml Naleśniki z serem i rodzynkami <sup>1,3,7</sup> (350g) Mus owocowy 100g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa <sup>7,9</sup> 400ml Naleśniki z serem i rodzynkami <sup>1,3,7</sup> (350g) Mus owocowy 100g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa <sup>7,9</sup> 400ml Naleśniki z serem i rodzynkami <sup>1,3,7</sup> (450g) Mus owocowy 100g Kompot owocowy z/c 250ml	Żurek <sup>1,9</sup> 400ml Naleśniki z serem i rodzynkami <sup>1,3,7</sup> (350g) Mus owocowy 100g 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 Pasta mięsno-warzywna 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb graham <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Pasta mięsno-warzywna 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Pasta mięsno-warzywna 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 10g Pasta mięsno-warzywna 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Pasta mięsno-warzywna 80g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Pasta mięsno-warzywna 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
<b>Przekąska nocna</b>	Herbatniki <sup>1,3,7</sup> 32g	Podpłomyki b/c <sup>1,7</sup> 25g	Herbatniki <sup>1,3,7</sup> 32g	Herbatniki <sup>1,3,7</sup> 32g	Herbatniki <sup>1,3,7</sup> 32g	Herbatniki <sup>1,3,7</sup> 32g Kefir <sup>7</sup> 150g
<b>Energia (kcal)</b>	2321.9	1919.9	2237.3	2163.8	2541.0	2517.2
<b>Białko (g)</b>	86.7	80.3	83.6	83.5	98.0	93.0
<b>Tłuszcze (g)</b>	65.5	61.1	64.3	56.0	73.0	68.9
<b>Nasycone tł.(g)</b>	29.8	28.8	29.6	24.1	32.4	31.8
<b>Węglowod. (g)</b>	318.3	240.0	315.7	315.6	328.1	353.6
<b>Cukry (g)</b>	56.4	45.1	56.7	56.7	62.0	81.6
<b>Bł. pokarm. (g)</b>	18.9	23.7	15.6	15.6	16.4	20.9
<b>Sól (g)</b>	8.2	7.8	7.5	7.5	8.7	8.3