

PIĄTEK 10.05.

	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 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem ^{3,7} 50g Ogórek zielony 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kefir ⁷ 150g Chleb graham ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem ^{3,7} 50g Ogórek zielony 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta jajeczna ^{3,7} 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 10g Pasta z białek ^{3,7} 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta jajeczna ^{3,7} 80g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta jajeczna ^{3,7} 50g Ogórek zielony 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
II śniadanie	Budyń o smaku czekoladowym ⁷ z/c 200g	Budyń o smaku czekoladowym ⁷ b/c 200g	Budyń o smaku czekoladowym ⁷ z/c 200g	Budyń o smaku czekoladowym ⁷ z/c 200g	Budyń o smaku czekoladowym ⁷ z/c 200g	Budyń o smaku czekoladowym ⁷ z/c 200g
obiad	Zupa kalafiorowa ^{7,9} 400ml Panierowany filec z mintaja ^{1,3,4,7} (150g), ziemniaki (200g), kiszona kapusta (130g). Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa kalafiorowa ^{7,9} 400ml Panierowany filec z mintaja ^{1,3,4,7} (150g), ziemniaki (200g), kiszona kapusta (130g). Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa kalafiorowa ^{7,9} 400ml Panierowany filec z mintaja ^{1,3,4,7} (150g), ziemniaki (200g), warzywa na parze (130g). Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa kalafiorowa ^{7,9} 400ml Panierowany filec z mintaja ^{1,3,4,7} (150g), ziemniaki (200g), warzywa na parze (130g). Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa kalafiorowa ^{7,9} 400ml Panierowany filec z mintaja ^{1,3,4,7} (225g), ziemniaki (200g), warzywa na parze (130g). Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa kalafiorowa ^{7,9} 400ml Panierowany filec z mintaja ^{1,3,4,7} (150g), ziemniaki (200g), kiszona kapusta (130g). Kompot owocowy z/c 250ml Sok warzywny 200ml
kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Ser żółty ⁷ 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb graham ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Ser żółty ⁷ 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta twarogowa z pietruszką ⁷ 40g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 10g Pasta twarogowa z pietruszką ⁷ 40g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta twarogowa z pietruszką ⁷ 80g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Ser żółty ⁷ 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
Przekąska nocna	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt. Ciastka owsiane ^{1,3,7} 50g
Energia (kcal)	2166.8	2052.0	2018.4	1839.2	2112.1	2319.3
Białko (g)	89.0	100.9	86.6	85.4	102.3	94.7
Tłuszcze (g)	78.8	76.5	67.9	48.4	70.7	82.0
Nasycone tł.(g)	30.9	30.1	25.3	17.8	26.2	32.9
Węglowod. (g)	286.3	259.1	287.6	286.8	288.8	311.6
Cukry (g)	41.7	30.1	42.9	42.6	42.9	58.5
Bł. pokarm. (g)	29.3	37.9	25.8	25.6	25.8	29.5
Sól (g)	10.4	11.4	8.4	8.3	8.6	10.6