

## ŚRODA 02.07.

|                        | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                   | Dieta z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                            | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                        | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                               | Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                         | Dieta kobiety ciężarnej i matki karmiącej                                                                                                                                                                                          |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>śniadanie</b>       | Kasza manna <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup><br>250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni <sup>1</sup> 100g<br>Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g<br>Szynka ze schabu 40g<br>Ogórek zielony 50g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml | Kefir <sup>7</sup> 150g<br>Chleb graham <sup>1</sup> 100g<br>Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g<br>Szynka ze schabu 40g<br>Ogórek zielony 50g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml | Kasza manna <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup><br>250ml<br>Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g<br>Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g<br>Szynka ze schabu 40g<br>Sałata 10g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml | Kasza manna <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup><br>250ml<br>Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g<br>Masło extra 82% <sup>7</sup> 10g<br>Szynka ze schabu 40g<br>Sałata 10g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml | Kasza manna <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup><br>250ml<br>Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g<br>Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g<br>Szynka ze schabu 80g<br>Sałata 10g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml | Kasza manna <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup><br>250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni <sup>1</sup> 100g<br>Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g<br>Szynka ze schabu 40g<br>Ogórek zielony 50g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml |
| <b>II śniadanie</b>    | Owoc sezonowy 1 szt.                                                                                                                                                                                                               | Owoc sezonowy 1 szt.                                                                                                                                                               | Owoc sezonowy 1 szt.                                                                                                                                                                                                      | Owoc sezonowy 1 szt.                                                                                                                                                                                                      | Owoc sezonowy 1 szt.                                                                                                                                                                                                      | Owoc sezonowy 1 szt.                                                                                                                                                                                                               |
| <b>obiad</b>           | Zupa z soczewicy <sup>9</sup> 400ml<br>Ryż z jabłkiem (300g)<br>Jogurt naturalny (50g) <sup>7</sup><br>Kompot owocowy z/c 250ml                                                                                                    | Zupa z soczewicy <sup>9</sup> 400ml<br>Ryż brązowy z jabłkiem (300g)<br>Jogurt naturalny (50g) <sup>7</sup><br>Kompot owocowy b/c 250ml                                            | Zupa ziemniaczana <sup>7,9</sup> 400ml<br>Ryż z jabłkiem (300g)<br>Jogurt naturalny (100g) <sup>7</sup><br>Kompot owocowy z/c 250ml                                                                                       | Zupa ziemniaczana <sup>7,9</sup> 400ml<br>Ryż z jabłkiem (300g)<br>Jogurt naturalny (100g) <sup>7</sup><br>Kompot owocowy z/c 250ml                                                                                       | Zupa ziemniaczana <sup>7,9</sup> 400ml<br>Ryż z jabłkiem (300g)<br>Jogurt naturalny (150g) <sup>7</sup><br>Kompot owocowy z/c 250ml                                                                                       | Zupa z soczewicy <sup>9</sup> 400ml<br>Ryż z jabłkiem (300g)<br>Jogurt naturalny (50g) <sup>7</sup><br>Kompot owocowy z/c 250ml<br>Banan 1 szt                                                                                     |
| <b>kolacja</b>         | Chleb mieszany pszenno-żytni <sup>1</sup> 100g<br>Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g<br>Pasta twarogowa z ziołami <sup>7</sup> 50g<br>Pomidor 50g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml                                             | Chleb graham <sup>1</sup> 100g<br>Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g<br>Pasta twarogowa z ziołami <sup>7</sup> 50g<br>Pomidor 50g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml             | Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g<br>Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g<br>Pasta twarogowa z ziołami <sup>7</sup> 50g<br>Pomidor 50g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml                                     | Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g<br>Masło extra 82% <sup>7</sup> 10g<br>Pasta twarogowa z ziołami <sup>7</sup> 50g<br>Pomidor 50g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml                                     | Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g<br>Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g<br>Pasta twarogowa z ziołami <sup>7</sup> 80g<br>Pomidor 50g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni <sup>1</sup> 100g<br>Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g<br>Pasta twarogowa z ziołami <sup>7</sup> 50g<br>Pomidor 50g<br>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<br>Kefir <sup>7</sup> 150g                                                                                                                                                                         |
| <b>Energia (kcal)</b>  | 2264.3                                                                                                                                                                                                                             | 1862.3                                                                                                                                                                             | 2146.8                                                                                                                                                                                                                    | 2073.3                                                                                                                                                                                                                    | 2398.5                                                                                                                                                                                                                    | 2340.8                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Białko (g)</b>      | 66.4                                                                                                                                                                                                                               | 60.1                                                                                                                                                                               | 59.1                                                                                                                                                                                                                      | 59.0                                                                                                                                                                                                                      | 70.8                                                                                                                                                                                                                      | 71.5                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Tłuszcze (g)</b>    | 59.0                                                                                                                                                                                                                               | 54.6                                                                                                                                                                               | 59.8                                                                                                                                                                                                                      | 51.6                                                                                                                                                                                                                      | 67.5                                                                                                                                                                                                                      | 62.0                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Nasycone tł.(g)</b> | 25.5                                                                                                                                                                                                                               | 24.5                                                                                                                                                                               | 26.9                                                                                                                                                                                                                      | 21.4                                                                                                                                                                                                                      | 29.6                                                                                                                                                                                                                      | 27.3                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Węglowod. (g)</b>   | 344.4                                                                                                                                                                                                                              | 266.0                                                                                                                                                                              | 331.3                                                                                                                                                                                                                     | 331.2                                                                                                                                                                                                                     | 336.2                                                                                                                                                                                                                     | 351.5                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Cukry (g)</b>       | 55.4                                                                                                                                                                                                                               | 44.1                                                                                                                                                                               | 56.9                                                                                                                                                                                                                      | 56.9                                                                                                                                                                                                                      | 58.4                                                                                                                                                                                                                      | 55.4                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Bł. pokarm. (g)</b> | 25.3                                                                                                                                                                                                                               | 30.1                                                                                                                                                                               | 19.5                                                                                                                                                                                                                      | 19.5                                                                                                                                                                                                                      | 20.1                                                                                                                                                                                                                      | 25.3                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Sól (g)</b>         | 6.0                                                                                                                                                                                                                                | 5.6                                                                                                                                                                                | 5.7                                                                                                                                                                                                                       | 5.7                                                                                                                                                                                                                       | 6.7                                                                                                                                                                                                                       | 6.2                                                                                                                                                                                                                                |