

SOBOTA 21.06.

	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	Dieta łatwo strawna	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa	Dieta kobiety ciężarnej i matki karmiącej
śniadanie	Kawa zbożowa ¹ z mlekiem ⁷ 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Parówki wieprzowe 100g Papryka 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kawa zbożowa ¹ z mlekiem ⁷ 250ml Chleb graham ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Parówki wieprzowe 100g Papryka 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kawa zbożowa ¹ z mlekiem ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Parówki wieprzowe 100g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kawa zbożowa ¹ z mlekiem ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 10g Parówki wieprzowe 100g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kawa zbożowa ¹ z mlekiem ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Parówki wieprzowe 150g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kawa zbożowa ¹ z mlekiem ⁷ 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Parówki wieprzowe 100g Papryka 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
II śniadanie	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.
obiad	Zupa grysikowa ^{1,7,9} 400ml Pieczone placki ziemniaczane (200g) z jogurtem naturalnym (100g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa grysikowa ^{1,7,9} 400ml Pieczone placki ziemniaczane (200g) z jogurtem naturalnym (100g) Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa grysikowa ^{1,7,9} 400ml Pieczone placki ziemniaczane (200g) z jogurtem naturalnym (100g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa grysikowa ^{1,7,9} 400ml Pieczone placki ziemniaczane (200g) z jogurtem naturalnym (100g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa grysikowa ^{1,7,9} 400ml Pieczone placki ziemniaczane (250g) z jogurtem naturalnym (200g) Kompot owocowy z/c 250ml Jogurt naturalny ⁷ 100g	Zupa grysikowa ^{1,7,9} 400ml Pieczone placki ziemniaczane (200g) z jogurtem naturalnym (100g) Kompot owocowy z/c 250ml Banan 2 szt.
kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta mięsno - warzywna ^{1,3,9} 50g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb graham ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta mięsno - warzywna ^{1,3,9} 50g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta mięsno - warzywna ^{1,3,9} 50g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 10g Pasta mięsno - warzywna ^{1,3,9} 50g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta mięsno - warzywna ^{1,3,9} 80g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta mięsno - warzywna ^{1,3,9} 50g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
Przekąska nocna	Jogurt owocowy ⁷ 100g	Jogurt naturalny ⁷ 100g	Jogurt owocowy ⁷ 100g	Jogurt owocowy ⁷ 100g	Jogurt naturalny ⁷ 100g	Jogurt owocowy ⁷ 100g Podplomyki b/c ^{1,7} 25g
Energia (kcal)	1902.7	1796.7	1840.7	1797.2	2024.6	2030.3
Białko (g)	56.6	59.7	54.7	56.7	69.7	58.1
Tłuszcze (g)	67.1	67.5	65.9	58.7	79.6	67.6
Nasycone tł.(g)	34.7	29.0	28.9	24.0	33.8	29.3
Węglowod. (g)	273.1	249.3	273.9	276.9	274.4	302.9
Cukry (g)	60.2	46.6	60.5	61.0	49.1	85.5
Bł. pokarm. (g)	20.9	27.2	17.6	17.6	18.2	23.0
Sól (g)	7.0	7.0	6.7	6.8	8.1	7.0