

ŚRODA 22.10.

	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	Kasza manna ¹ na mleku ⁷ 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Szynka ze schabu 40g Ogórek zielony 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kefir ⁷ 150g Chleb graham ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Szynka ze schabu 40g Ogórek zielony 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kasza manna ¹ na mleku ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Szynka ze schabu 40g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kasza manna ¹ na mleku ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 10g Szynka ze schabu 40g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kasza manna ¹ na mleku ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Szynka ze schabu 80g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kasza manna ¹ na mleku ⁷ 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Szynka ze schabu 40g Ogórek zielony 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
II śniadanie	Owoc sezonowy 1 szt.	Owoc sezonowy 1 szt.	Owoc sezonowy 1 szt.	Owoc sezonowy 1 szt.	Owoc sezonowy 1 szt.	Owoc sezonowy 1 szt.
obiad	Zupa grochowa ⁹ 400ml Ryż z jabłkiem (300g) Jogurt naturalny (50g) ⁷ Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa grochowa ⁹ 400ml Ryż brązowy z jabłkiem (300g) Jogurt naturalny (50g) ⁷ Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa ziemniaczana ^{7,9} 400ml Ryż z jabłkiem (300g) Jogurt naturalny (100g) ⁷ Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ziemniaczana ^{7,9} 400ml Ryż z jabłkiem (300g) Jogurt naturalny (100g) ⁷ Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ziemniaczana ^{7,9} 400ml Ryż z jabłkiem (300g) Jogurt naturalny (150g) ⁷ Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa grochowa ⁹ 400ml Ryż z jabłkiem (300g) Jogurt naturalny (50g) ⁷ Kompot owocowy z/c 250ml Banan 1 szt
kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta twarogowa z ziołami ⁷ 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb graham ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta twarogowa z ziołami ⁷ 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta twarogowa z ziołami ⁷ 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 10g Pasta twarogowa z ziołami ⁷ 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta twarogowa z ziołami ⁷ 80g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta twarogowa z ziołami ⁷ 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
Przekąska nocna	Herbatniki ^{1,3,7} 32g	Podpłomyki b/c ^{1,7} 25g	Herbatniki ^{1,3,7} 32g	Herbatniki ^{1,3,7} 32g	Herbatniki ^{1,3,7} 32g	Herbatniki ^{1,3,7} 32g Kefir ⁷ 150g
Energia (kcal)	2264.3	1862.3	2146.8	2073.3	2398.5	2340.8
Białko (g)	66.4	60.1	59.1	59.0	70.8	71.5
Tłuszcze (g)	59.0	54.6	59.8	51.6	67.5	62.0
Nasycone tł.(g)	25.5	24.5	26.9	21.4	29.6	27.3
Węglowod. (g)	344.4	266.0	331.3	331.2	336.2	351.5
Cukry (g)	55.4	44.1	56.9	56.9	58.4	55.4
Bł. pokarm. (g)	25.3	30.1	19.5	19.5	20.1	25.3
Sól (g)	6.0	5.6	5.7	5.7	6.7	6.2