

WTOREK 13.01.

	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	Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Dżem truskawkowy niskosłodzony 40g Jabłko 1 szt. Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Jogurt naturalny ⁷ 100g Chleb graham ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Twarożek ⁷ z cynamonem 50g Jabłko 1 szt. Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Dżem truskawkowy niskosłodzony 40g Jabłko gotowane 1 szt. Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 10g Dżem truskawkowy niskosłodzony 40g Jabłko gotowane 1 szt. Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Twarożek ⁷ z cynamonem 80g Jabłko gotowane 1 szt. Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Dżem truskawkowy niskosłodzony 40g Jabłko 1 szt. Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
II śniadanie	Sok warzywny 200ml	Sok warzywny 200ml	Sok warzywny 200ml	Sok warzywny 200ml	Sok warzywny 200ml	Sok warzywny 200ml
obiad	Rosół z makaronem ^{1,9} 400ml Pałki pieczone z kurczaka (2szt.), ziemniaki (200g), sałatka colesław (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Rosół z makaronem razowym ^{1,9} 400ml Pałki pieczone z kurczaka (2szt.), ziemniaki (200g), sałatka colesław (130g) Kompot owocowy b/c 250ml	Rosół z makaronem ^{1,9} 400ml Pałki gotowane z kurczaka (2szt.), ziemniaki (200g), warzywa gotowane (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Rosół z makaronem ^{1,9} 400ml Pałki gotowane z kurczaka (2szt.), ziemniaki (200g), warzywa gotowane (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Rosół z makaronem ^{1,9} 400ml Pałki gotowane z kurczaka (3szt.), ziemniaki (200g), warzywa gotowane (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Rosół z makaronem ^{1,9} 400ml Pałki pieczone z kurczaka (2szt.), ziemniaki (200g), sałatka colesław (130g) Kompot owocowy z/c 250ml Jabłko 1 szt.
kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta mięsno-warzywna 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb graham ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta mięsno-warzywna 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta mięsno-warzywna 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 10g Pasta mięsno-warzywna 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta mięsno-warzywna 80g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta mięsno-warzywna 50g Pomidor 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. Jogurt naturalny ⁷ 100g
Energia (kcal)	1968.6	1661.6	1846.3	1772.8	1958.0	2113.6
Białko (g)	68.7	63.1	64.0	63.9	73.0	73.6
Tłuszcze (g)	69.5	66.3	65.8	57.6	73.1	72.2
Nasycone tł.(g)	31.0	29.5	29.3	23.8	32.1	32.3
Węglowod. (g)	296.4	237.2	290.4	290.3	292.6	323.2
Cukry (g)	35.7	35.2	36.9	36.9	37.0	53.2
Bł. pokarm. (g)	27.3	28.8	23.7	23.7	23.7	30.7
Sól (g)	9.1	8.1	6.3	6.3	6.9	9.3