

CZWARTEK 15.01.

	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 owsiane ¹ na mleku ⁷ 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Serek topiony ¹ 40g Papryka 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Jogurt naturalny ⁷ 100g Chleb graham ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Serek topiony ¹ 40g Papryka 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Paszтет wieprzowy ^{1,6} 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 10g Paszтет wieprzowy ^{1,6} 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Paszтет wieprzowy ^{1,6} 80g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Serek topiony ¹ 40g Papryka 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
II śniadanie	Kisiel malinowy ^{9,10} 200g	Kisiel malinowy b/c ^{9,10} 200g	Kisiel malinowy ^{9,10} 200g	Kisiel malinowy ^{9,10} 200g	Kisiel malinowy ^{9,10} 200g	Kisiel malinowy ^{9,10} 200g
obiad	Zupa jarzynowa ^{7,9} 400ml Pulpety w sosie pomidorowym ¹ (150g), kasza jęczmienna (200g), ogórek kiszony (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa ^{7,9} 400ml Pulpety w sosie pomidorowym ¹ (150g), kasza jęczmienna (200g), ogórek kiszony (130g) Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa jarzynowa ^{7,9} 400ml Pulpety w sosie pomidorowym ¹ (150g), kasza jęczmienna (200g), marchewka gotowana (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa ^{7,9} 400ml Pulpety w sosie pomidorowym ¹ (150g), kasza jęczmienna (200g), marchewka gotowana (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa ^{7,9} 400ml Zupa jarzynowa ^{7,9} 400ml Pulpety w sosie pomidorowym ¹ (225g), kasza jęczmienna (200g), marchewka gotowana (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa ^{7,9} 400ml Pulpety w sosie pomidorowym ¹ (150g), kasza jęczmienna (200g), ogórek kiszony (130g) Kompot owocowy z/c 250ml Ciastko owsiane ^{1,3,7} 50g
kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta z ciecierzycy 50g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb graham ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta z ciecierzycy 50g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta z twarogu z koperkiem ⁷ 50g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 10g Pasta z twarogu z koperkiem ⁷ 50g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta z twarogu z koperkiem ⁷ 80g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta z ciecierzycy 50g Sałata 10g 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)	2339.5	2030.0	2194.3	2120.8	2412.8	2622.0
Białko (g)	82.0	75.4	85.1	85.0	105.4	90.1
Tłuszcz (g)	72.6	67.6	63.6	55.3	77.8	82.1
Nasycone tł.(g)	32.6	30.8	31.9	26.4	37.0	34.6
Węglowod. (g)	346.6	292.4	341.6	341.6	343.8	386.3
Cukry (g)	50.9	50.5	51.6	51.6	51.7	63.4
Bł. pokarm. (g)	29.9	32.8	23.9	23.9	23.9	32.4
Sól (g)	8.7	8.6	6.6	6.6	7.3	9.0