

PIĄTEK 16.01.

	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 Pasta rybna 50g Ogórek zielony 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kefir ⁷ 150g Chleb graham ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta rybna 50g Ogórek zielony 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta rybna 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 10g Pasta rybna 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta rybna 80g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta rybna 50g Ogórek zielony 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
II śniadanie	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko gotowane 1 szt.	Jabłko gotowane 1 szt.	Jabłko gotowane 1 szt.	Jabłko 1 szt.
obiad	Krem z zielonych warzyw ^{1,7,9} 400ml Jajko gotowane w sosie koperkowym ^{3,7} (2 szt.), ziemniaki (200g), surówka z marchewki i jabłka (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Krem z zielonych warzyw ^{1,7,9} 400ml Jajko gotowane w sosie koperkowym ^{3,7} (2 szt.), ziemniaki (200g), surówka z marchewki i jabłka (130g) Kompot owocowy b/c 250ml	Krem z zielonych warzyw ^{1,7,9} 400ml Jajko gotowane w sosie koperkowym ^{3,7} (2 szt.), ziemniaki (200g), surówka z marchewki i jabłka (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Krem z zielonych warzyw ^{1,7,9} 400ml Jajko gotowane w sosie koperkowym ^{3,7} (1 szt.), ziemniaki (200g), surówka z marchewki i jabłka (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Krem z zielonych warzyw ^{1,7,9} 400ml Jajko gotowane w sosie koperkowym ^{3,7} (3 szt.), ziemniaki (200g), surówka z marchewki i jabłka (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Krem z zielonych warzyw ^{1,7,9} 400ml Jajko gotowane w sosie koperkowym ^{3,7} (2 szt.), ziemniaki (200g), surówka z marchewki i jabłka (130g) Kompot owocowy z/c 250ml Sok warzywny 200ml
kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Ser żółty ⁷ 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb graham ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Ser żółty ⁷ 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta twarogowa z pietruszką ⁷ 40g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 10g Pasta twarogowa z pietruszką ⁷ 40g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta twarogowa z pietruszką ⁷ 80g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Ser żółty ⁷ 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
Przekąska nocna	Biszkopty ^{1,3} 30g	Kanapka z pastą twarogową z ziołami 1 szt.	Biszkopty ^{1,3} 30g	Biszkopty ^{1,3} 30g	Biszkopty ^{1,3} 30g	Biszkopty ^{1,3} 30g Kefir ⁷ 150g
Energia (kcal)	2166.8	2052.0	2018.4	1839.2	2112.1	2319.3
Białko (g)	89.0	100.9	86.6	85.4	102.3	94.7
Tłuszcze (g)	78.8	76.5	67.9	48.4	70.7	82.0
Nasycone tł.(g)	30.9	30.1	25.3	17.8	26.2	32.9
Węglowod. (g)	286.3	259.1	287.6	286.8	288.8	311.6
Cukry (g)	41.7	30.1	42.9	42.6	42.9	58.5
Bł. pokarm. (g)	29.3	37.9	25.8	25.6	25.8	29.5
Sól (g)	10.4	11.4	8.4	8.3	8.6	10.6