

## NIEDZIELA 18.01.

	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
<b>śniadanie</b>	Kasza manna <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem <sup>3,7</sup> 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Jogurt naturalny <sup>7</sup> 100g Chleb graham <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem <sup>3,7</sup> 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kasza manna <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Pasta jajeczna <sup>3,7</sup> 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kasza manna <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 10g Pasta z białek <sup>3,7</sup> 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kasza manna <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Pasta jajeczna <sup>3,7</sup> 80g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kasza manna <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem <sup>3,7</sup> 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
<b>II śniadanie</b>	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko gotowane 1 szt.	Jabłko gotowane 1 szt.	Jabłko gotowane 1 szt.	Jabłko 1 szt.
<b>obiad</b>	Rosół z makaronem <sup>1,7,9</sup> 400ml Bitki ze schabu w sosie własnym (150g), ziemniaki (200g), surówka z marchewki (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Rosół z makaronem razowym <sup>1,7,9</sup> 400ml Bitki ze schabu w sosie własnym (150g), ziemniaki (200g), surówka z marchewki (130g) Kompot owocowy b/c 250ml	Rosół z makaronem <sup>1,7,9</sup> 400ml Bitki ze schabu w sosie własnym (150g), ziemniaki (200g), surówka z marchewki (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Rosół z makaronem <sup>1,7,9</sup> 400ml Bitki ze schabu w sosie własnym (150g), ziemniaki (200g), surówka z marchewki (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Rosół z makaronem <sup>1,7,9</sup> 400ml Bitki ze schabu w sosie własnym (225g), ziemniaki (200g), surówka z marchewki (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Rosół z makaronem <sup>1,7,9</sup> 400ml Bitki ze schabu w sosie własnym (150g), ziemniaki (200g), surówka z marchewki (130g) Kompot owocowy z/c 250ml Jabłko 1 szt.
<b>kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Szynka drobiowa 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb graham <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Szynka drobiowa 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 10g Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Szynka drobiowa 80g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Szynka drobiowa 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
<b>Przekąska nocna</b>	Galaretką 150g	Galaretką b/c 150g	Galaretką 150g	Galaretką 150g	Galaretką 150g	Galaretką 150g Jogurt naturalny 200g
<b>Energia (kcal)</b>	2148.3	1646.8	2017.8	1944.3	2160.0	2226.2
<b>Białko (g)</b>	92.3	84.0	89.8	89.8	113.3	97.0
<b>Tłuszcze (g)</b>	67.2	57.8	61.0	52.7	65.6	64.7
<b>Nasycone tł.(g)</b>	25.3	23.3	24.7	19.3	26.4	26.2
<b>Węglowod. (g)</b>	299.9	211.7	294.4	294.4	296.0	321.1
<b>Cukry (g)</b>	54.9	43.6	50.8	50.8	50.8	67.9
<b>Bł. pokarm. (g)</b>	25.6	28.3	20.6	20.6	20.6	28.0
<b>Sól (g)</b>	8.3	8.0	6.9	6.9	7.5	7.5