

PONIEDZIAŁEK 19.01.

	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 Paszтет wieprzowy ^{1,6} 40g Ogórek kiszony 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kefir ⁷ 150g Chleb graham ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Paszтет wieprzowy ^{1,6} 40g Ogórek kiszony 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 Sałata 10g 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 Sałata 10g 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 Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Paszтет wieprzowy ^{1,6} 40g Ogórek kiszony 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
II śniadanie	Koktajl owocowy 200ml	Koktajl owocowy b/c 200ml	Koktajl owocowy 200ml	Koktajl owocowy 200ml	Koktajl owocowy 200ml	Koktajl owocowy 200ml
obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami ^{1,7,9} 400ml Łazanki ¹ (200g) z mięsem mielonym i kapustą kiszoną (200g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami ^{1,7,9} 400ml Łazanki z makaronem razowym ¹ (200g) z mięsem mielonym i kapustą kiszoną (200g) Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami ^{1,7,9} 400ml Makaron ¹ z mięsem mielonym i pomidorami (350g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami ^{1,7,9} 400ml Makaron ¹ z mięsem mielonym i pomidorami (350g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami ^{1,7,9} 400ml Makaron ¹ z mięsem mielonym i pomidorami (400g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami ^{1,7,9} 400ml Łazanki ¹ (200g) z mięsem mielonym i kapustą kiszoną (200g) Kompot owocowy z/c 250ml Banan 1 szt.
kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb graham ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 10g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Szynka drobiowa 80g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
Przekąska nocna	Jogurt naturalny ⁷ 100g	Jogurt naturalny ⁷ 100g	Jogurt naturalny ⁷ 100g	Jogurt naturalny ⁷ 100g	Jogurt naturalny ⁷ 100g	Podpłomyki b/c 25g Jogurt naturalny ⁷ 100g
Energia (kcal)	2056.6	1787.0	2000.6	1927.1	2134.2	2184.2
Białko (g)	80.7	87.0	78.9	78.8	105.9	82.1
Tłuszcze (g)	62.0	57.4	61.0	52.7	62.2	62.5
Nasycone tł.(g)	26.1	24.9	25.9	20.4	26.4	26.3
Węglowod. (g)	301.0	242.0	303.1	303.0	305.7	330.9
Cukry (g)	46.4	43.8	47.6	47.6	46.8	71.7
Bł. pokarm. (g)	23.1	29.6	20.3	20.3	21.3	25.2
Sól (g)	5.9	5.8	5.6	5.6	6.3	5.9