

## PIĄTEK 19.07.

	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa	Dieta kobiety ciężarnej i matki karmiącej
<b>śniadanie</b>	Płatki jęczmienne <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 Ogórek zielony 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kefir <sup>7</sup> 150g Chleb graham <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem <sup>3,7</sup> 50g Ogórek zielony 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Płatki jęczmienne <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	Płatki jęczmienne <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	Płatki jęczmienne <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	Płatki jęczmienne <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 <sup>3,7</sup> 50g Ogórek zielony 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>	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>7,9</sup> 400ml Filet z mintaja <sup>1,3,4,7</sup> (150 g), ziemniaki (200g), kiszona kapusta (130g). Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym <sup>7,9</sup> 400ml Filet z mintaja <sup>1,3,4,7</sup> (150 g), ziemniaki (200g), kiszona kapusta (130g). Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>7,9</sup> 400ml Filet z mintaja <sup>1,3,4,7</sup> (150 g), ziemniaki (200g), warzywa gotowane (130g). Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>7,9</sup> 400ml Filet z mintaja <sup>1,3,4,7</sup> (150 g), ziemniaki (200g), warzywa gotowane (130g). Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>7,9</sup> 400ml Filet z mintaja <sup>1,3,4,7</sup> (225g), ziemniaki (200g), warzywa gotowane (130g). Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem <sup>7,9</sup> 400ml Filet z mintaja <sup>1,3,4,7</sup> (150 g), ziemniaki (200g), kiszona kapusta (130g). Kompot owocowy z/c 250ml Sok warzywno-owocowy 200ml
<b>kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Ser żółty <sup>7</sup> 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb graham <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Ser żółty <sup>7</sup> 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Pasta twarogowa z pietruszką <sup>7</sup> 40g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 10g Pasta twarogowa z pietruszką <sup>7</sup> 40g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Pasta twarogowa z pietruszką <sup>7</sup> 80g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Ser żółty <sup>7</sup> 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
<b>Przekąska nocna</b>	Biszkopty <sup>1,3</sup> 30g	Kanapka z pastą twarogową z ziołami 1 szt.	Biszkopty <sup>1,3</sup> 30g	Biszkopty <sup>1,3</sup> 30g	Biszkopty <sup>1,3</sup> 30g	Biszkopty <sup>1,3</sup> 30g Kefir <sup>7</sup> 150g
<b>Energia (kcal)</b>	2188.0	2073.2	2039.6	1860.4	2104.1	2340.5
<b>Białko (g)</b>	88.0	99.9	85.6	84.4	94.6	93.7
<b>Tłuszcz (g)</b>	79.0	76.7	68.1	48.6	70.6	82.2
<b>Nasycone tł.(g)</b>	30.9	30.1	25.3	17.8	26.1	32.9
<b>Węglowod. (g)</b>	290.8	263.6	292.1	291.3	293.3	316.1
<b>Cukry (g)</b>	41.5	29.9	42.7	42.4	42.7	58.3
<b>Bł. pokarm. (g)</b>	26.6	35.2	23.1	22.9	23.1	26.8
<b>Sól (g)</b>	10.4	11.4	8.4	8.3	8.5	10.6