

SOBOTA 27.07.

	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
śniadanie	Kawa zbożowa ¹ z mlekiem ⁷ 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Parówki wieprzowe 100g Papryka 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kawa zbożowa ¹ z mlekiem ⁷ 250ml Chleb graham ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Parówki wieprzowe 100g Papryka 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kawa zbożowa ¹ z mlekiem ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Parówki wieprzowe 100g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kawa zbożowa ¹ z mlekiem ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 10g Parówki wieprzowe 100g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kawa zbożowa ¹ z mlekiem ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Parówki wieprzowe 150g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kawa zbożowa ¹ z mlekiem ⁷ 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Parówki wieprzowe 100g Papryka 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	Zupa z soczewicy ^{7,9} 400ml Risotto warzywne ^{1,9} (350g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa z soczewicy ^{7,9} 400ml Risotto warzywne ^{1,9} (350g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa szpinakowa ^{7,9} 400ml Risotto warzywne ^{1,9} (350g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa szpinakowa ^{7,9} 400ml Risotto warzywne ^{1,9} (350g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa szpinakowa ^{7,9} 400ml Risotto warzywne z kurczakiem ^{1,9} (450g) Kompot owocowy z/c 250ml Jogurt naturalny ⁷ 100g	Zupa z soczewicy ^{7,9} 400ml Risotto warzywne ^{1,9} (350g) Kompot owocowy z/c 250ml Banan 1 szt.
kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta mięsno - warzywna ^{1,3,9} 50g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb graham ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta mięsno - warzywna ^{1,3,9} 50g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta mięsno - warzywna ^{1,3,9} 50g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 10g Pasta mięsno - warzywna ^{1,3,9} 50g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta mięsno - warzywna ^{1,3,9} 80g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta mięsno - warzywna ^{1,3,9} 50g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
Przekąska nocna	Jogurt owocowy ⁷ 100g	Jogurt naturalny ⁷ 100g	Jogurt owocowy ⁷ 100g	Jogurt owocowy ⁷ 100g	Jogurt naturalny ⁷ 100g	Jogurt owocowy ⁷ 100g Podpłomyki b/c ^{1,7} 25g
Energia (kcal)	1932.3	1826.3	1810.0	1736.5	1933.8	2059.8
Białko (g)	64.2	67.2	57.4	57.4	68.2	65.7
Tłuszcze (g)	64.9	65.3	65.1	56.9	76.8	65.4
Nasycone tł.(g)	28.5	28.4	29.3	23.8	33.0	28.7
Węglowod. (g)	280.6	256.9	268.3	268.2	262.6	310.4
Cukry (g)	49.5	35.9	49.6	49.6	37.2	74.8
Bł. pokarm. (g)	25.0	31.4	21.1	21.1	21.6	27.1
Sól (g)	8.1	8.1	7.8	7.8	9.1	8.1