

NIEDZIELA 28.07.

	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	Kasza manna ¹ na mleku ⁷ 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem ^{3,7} 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Jogurt naturalny ⁷ 100g Chleb graham ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem ^{3,7} 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kasza manna ¹ na mleku ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta jajeczna ^{3,7} 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kasza manna ¹ na mleku ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 10g Pasta z białek ^{3,7} 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kasza manna ¹ na mleku ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta jajeczna ^{3,7} 80g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kasza manna ¹ na mleku ⁷ 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem ^{3,7} 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
II śniadanie	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.
obiad	Rosół z makaronem ^{1,7,9} 400ml Udko pieczone z kurczaka (1szt.), ziemniaki (200g), buraki gotowane (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Rosół z makaronem ^{1,7,9} 400ml Udko pieczone z kurczaka (1szt.), ziemniaki (200g), buraki gotowane (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Rosół z makaronem ^{1,7,9} 400ml Udko gotowane z kurczaka (1szt.), ziemniaki (200g), buraki gotowane (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Rosół z makaronem ^{1,7,9} 400ml Udko gotowane z kurczaka (1szt.), ziemniaki (200g), buraki gotowane (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Rosół z makaronem ^{1,7,9} 400ml Udko gotowane z kurczaka (1,5szt.), ziemniaki (200g), buraki gotowane (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Rosół z makaronem ^{1,7,9} 400ml Udko gotowane z kurczaka (1szt.), ziemniaki (200g), buraki gotowane (130g) Kompot owocowy z/c 250ml Jabłko 1 szt.
kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta twarogowa z ziołami ³ 50g Rzodkiewka 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb graham ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta twarogowa z ziołami ³ 50g Rzodkiewka 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta twarogowa z ziołami ³ 50g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 10g Pasta twarogowa z ziołami ³ 50g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta twarogowa z ziołami ³ 80g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta twarogowa z ziołami ³ 50g Rzodkiewka 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
Przekąska nocna	Ciastka owsiane ^{1,3,7} 50g	Podpłomyki b/c ^{1,7} 25g	Ciastka owsiane ^{1,3,7} 50g	Ciastka owsiane ^{1,3,7} 50g	Ciastka owsiane ^{1,3,7} 50g	Ciastka owsiane ^{1,3,7} 50g Jogurt naturalny ⁷ 100g
Energia (kcal)	2182.2	1680.7	2118.8	1939.6	2309.7	2327.2
Białko (g)	86.9	78.6	84.7	83.5	107.3	91.9
Tłuszcze (g)	79.6	70.2	78.5	59.0	89.1	82.2
Nasycone tł.(g)	28.3	26.3	28.0	20.6	31.2	29.5
Węglowod. (g)	284.9	196.7	285.0	284.3	286.3	311.7
Cukry (g)	50.1	38.8	50.5	50.2	50.5	67.6
Bł. pokarm. (g)	22.3	25.0	18.3	18.2	18.3	25.7
Sól (g)	7.7	7.4	7.3	7.2	7.6	7.9