

## PONIEDZIAŁEK 29.07.

	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 owsiane <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Dżem truskawkowy niskosłodzony 40g Jabłko 1 szt. Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kefir <sup>7</sup> 150g Chleb graham <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Twarożek <sup>7</sup> z cynamonem 50g Jabłko 1 szt. Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Płatki owsiane <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Dżem truskawkowy niskosłodzony 40g Jabłko gotowane 1 szt. Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Płatki owsiane <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 10g Dżem truskawkowy niskosłodzony 40g Jabłko gotowane 1 szt. Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Płatki owsiane <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Twarożek <sup>7</sup> z cynamonem 80g Jabłko gotowane 1 szt. Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Płatki owsiane <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Dżem truskawkowy niskosłodzony 40g Jabłko 1 szt. Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
<b>II śniadanie</b>	Sok warzywny 200ml	Sok warzywny 200ml	Sok warzywny 200ml	Sok warzywny 200ml	Sok warzywny 200ml	Sok warzywny 200ml
<b>obiad</b>	Zupa brokułowa <sup>7,9</sup> 400ml Łazanki <sup>1</sup> (200g) z mięsem mielonym i kapustą kiszoną (200g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa brokułowa <sup>7,9</sup> 400ml Łazanki z makaronem razowym <sup>1</sup> (200g) z mięsem mielonym i kapustą kiszoną (200g) Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa brokułowa <sup>7,9</sup> 400ml Makaron <sup>1</sup> z mięsem mielonym i pomidorami (350g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa brokułowa <sup>7,9</sup> 400ml Makaron <sup>1</sup> z mięsem mielonym i pomidorami (350g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa brokułowa <sup>7,9</sup> 400ml Makaron <sup>1</sup> z mięsem mielonym i pomidorami (400g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa brokułowa <sup>7,9</sup> 400ml Łazanki <sup>1</sup> (200g) z mięsem mielonym i kapustą kiszoną (200g) Kompot owocowy z/c 250ml Banan 1 szt.
<b>kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb graham <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Szynka drobiowa 40g Pomidor 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 Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 10g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Szynka drobiowa 80g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
<b>Przekąska nocna</b>	Jogurt naturalny <sup>7</sup> 100g	Jogurt naturalny <sup>7</sup> 100g	Jogurt naturalny <sup>7</sup> 100g	Jogurt naturalny <sup>7</sup> 100g	Jogurt naturalny <sup>7</sup> 100g	Podpłomyki b/c 25g Jogurt naturalny <sup>7</sup> 100g
<b>Energia (kcal)</b>	2005.6	1698.6	1881.5	1808.0	2042.7	2150.6
<b>Białko (g)</b>	86.8	81.2	83.1	83.0	102.8	91.8
<b>Tłuszcze (g)</b>	63.3	60.0	60.0	51.8	68.0	65.9
<b>Nasycone tł.(g)</b>	26.2	24.6	25.3	19.8	28.2	27.4
<b>Węglowod. (g)</b>	301.1	241.8	292.2	292.1	294.4	327.8
<b>Cukry (g)</b>	40.2	39.7	39.2	39.2	39.3	57.7
<b>Bł. pokarm. (g)</b>	27.6	29.2	23.3	23.3	23.3	31.0
<b>Sól (g)</b>	7.6	6.7	7.1	7.1	7.8	7.8