

## PONIEDZIAŁEK 02.09.

|                        | 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<br>Chleb mieszany pszenno-żytni <sup>1</sup> 100g<br>Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g<br>Dżem truskawkowy niskosłodzony 40g<br>Jabłko 1 szt.<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml | Kefir <sup>7</sup> 150g<br>Chleb graham <sup>1</sup> 100g<br>Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g<br>Twarożek <sup>7</sup> z cynamonem 50g<br>Jabłko 1 szt.<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml | Płatki owsiane <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml<br>Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g<br>Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g<br>Dżem truskawkowy niskosłodzony 40g<br>Jabłko gotowane 1 szt.<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml | Płatki owsiane <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml<br>Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g<br>Masło extra 82% <sup>7</sup> 10g<br>Dżem truskawkowy niskosłodzony 40g<br>Jabłko gotowane 1 szt.<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml | Płatki owsiane <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml<br>Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g<br>Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g<br>Twarożek <sup>7</sup> z cynamonem 80g<br>Jabłko gotowane 1 szt.<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml | Płatki owsiane <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni <sup>1</sup> 100g<br>Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g<br>Dżem truskawkowy niskosłodzony 40g<br>Jabłko 1 szt.<br>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 jarzynowa <sup>7,9</sup> 400ml<br>Makaron (200g) z kurczakiem w sosie śmietanowo - jogurtowym (150g) z gotowanymi warzywami (130g)<br>Kompot owocowy z/c 250ml                                                                         | Zupa jarzynowa <sup>7,9</sup> 400ml<br>Makaron (200g) z kurczakiem w sosie śmietanowo - jogurtowym (150g) z gotowanymi warzywami (130g)<br>Kompot owocowy z/c 250ml                            | Zupa jarzynowa <sup>7,9</sup> 400ml<br>Makaron (200g) z kurczakiem w sosie śmietanowo - jogurtowym (150g) z gotowanymi warzywami (130g)<br>Kompot owocowy z/c 250ml                                                                                 | Zupa jarzynowa <sup>7,9</sup> 400ml<br>Makaron (200g) z kurczakiem w sosie śmietanowo - jogurtowym (150g) z gotowanymi warzywami (130g)<br>Kompot owocowy z/c 250ml                                                                                 | Zupa jarzynowa <sup>7,9</sup> 400ml<br>Makaron (200g) z kurczakiem w sosie śmietanowo - jogurtowym (200g) z gotowanymi warzywami (130g)<br>Kompot owocowy z/c 250ml                                                                                    | Zupa jarzynowa <sup>7,9</sup> 400ml<br>Makaron (200g) z kurczakiem w sosie śmietanowo - jogurtowym (150g) z gotowanymi warzywami (130g)<br>Kompot owocowy z/c 250ml<br>Banan 1 szt.                                                         |
| <b>kolacja</b>         | Chleb mieszany pszenno-żytni <sup>1</sup> 100g<br>Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g<br>Szynka drobiowa 40g<br>Pomidor 50g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml                                                                             | Chleb graham <sup>1</sup> 100g<br>Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g<br>Szynka drobiowa 40g<br>Pomidor 50g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml                                                | Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g<br>Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g<br>Szynka drobiowa 40g<br>Pomidor 50g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml                                                                                      | Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g<br>Masło extra 82% <sup>7</sup> 10g<br>Szynka drobiowa 40g<br>Pomidor 50g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml                                                                                      | Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g<br>Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g<br>Szynka drobiowa 80g<br>Pomidor 50g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni <sup>1</sup> 100g<br>Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g<br>Szynka drobiowa 40g<br>Pomidor 50g<br>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<br>Jogurt naturalny <sup>7</sup> 100g                                                                                                                                                                                    |
| <b>Energia (kcal)</b>  | 2056.6                                                                                                                                                                                                                                      | 1787.0                                                                                                                                                                                         | 2000.6                                                                                                                                                                                                                                              | 1927.1                                                                                                                                                                                                                                              | 2134.2                                                                                                                                                                                                                                                 | 2184.2                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Białko (g)</b>      | 80.7                                                                                                                                                                                                                                        | 87.0                                                                                                                                                                                           | 78.9                                                                                                                                                                                                                                                | 78.8                                                                                                                                                                                                                                                | 105.9                                                                                                                                                                                                                                                  | 82.1                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Tłuszcze (g)</b>    | 62.0                                                                                                                                                                                                                                        | 57.4                                                                                                                                                                                           | 61.0                                                                                                                                                                                                                                                | 52.7                                                                                                                                                                                                                                                | 62.2                                                                                                                                                                                                                                                   | 62.5                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Nasycone tł.(g)</b> | 26.1                                                                                                                                                                                                                                        | 24.9                                                                                                                                                                                           | 25.9                                                                                                                                                                                                                                                | 20.4                                                                                                                                                                                                                                                | 26.4                                                                                                                                                                                                                                                   | 26.3                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Węglowod. (g)</b>   | 301.0                                                                                                                                                                                                                                       | 242.0                                                                                                                                                                                          | 303.1                                                                                                                                                                                                                                               | 303.0                                                                                                                                                                                                                                               | 305.7                                                                                                                                                                                                                                                  | 330.9                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Cukry (g)</b>       | 46.4                                                                                                                                                                                                                                        | 43.8                                                                                                                                                                                           | 47.6                                                                                                                                                                                                                                                | 47.6                                                                                                                                                                                                                                                | 46.8                                                                                                                                                                                                                                                   | 71.7                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Bł. pokarm. (g)</b> | 23.1                                                                                                                                                                                                                                        | 29.6                                                                                                                                                                                           | 20.3                                                                                                                                                                                                                                                | 20.3                                                                                                                                                                                                                                                | 21.3                                                                                                                                                                                                                                                   | 25.2                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Sól (g)</b>         | 5.9                                                                                                                                                                                                                                         | 5.8                                                                                                                                                                                            | 5.6                                                                                                                                                                                                                                                 | 5.6                                                                                                                                                                                                                                                 | 6.3                                                                                                                                                                                                                                                    | 5.9                                                                                                                                                                                                                                         |