

PONIEDZIAŁEK 09.09.

	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
śniadanie	Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Dżem truskawkowy niskosłodzony 40g Jabłko 1 szt. Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kefir ⁷ 150g Chleb graham ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Twarożek ⁷ z cynamonem 50g Jabłko 1 szt. Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Dżem truskawkowy niskosłodzony 40g Jabłko gotowane 1 szt. Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 10g Dżem truskawkowy niskosłodzony 40g Jabłko gotowane 1 szt. Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Twarożek ⁷ z cynamonem 80g Jabłko gotowane 1 szt. Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Płatki owsiane ¹ na mleku ⁷ 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Dżem truskawkowy niskosłodzony 40g Jabłko 1 szt. Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
II śniadanie	Sok warzywny 200ml	Sok warzywny 200ml	Sok warzywny 200ml	Sok warzywny 200ml	Sok warzywny 200ml	Sok warzywny 200ml
obiad	Zupa kalafiorowa ^{7,9} 400ml Makaron (200g) z mięsem mielonym w sosie bolońskim (200g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa kalafiorowa ^{7,9} 400ml Makaron razowy (200g) z mięsem mielonym w sosie bolońskim (200g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa kalafiorowa ^{7,9} 400ml Makaron (200g) z mięsem mielonym w sosie bolońskim (200g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa kalafiorowa ^{7,9} 400ml Makaron (200g) z mięsem mielonym w sosie bolońskim (200g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa kalafiorowa ^{7,9} 400ml Makaron (200g) z mięsem mielonym w sosie bolońskim (300g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa kalafiorowa ^{7,9} 400ml Makaron (200g) z mięsem mielonym w sosie bolońskim (200g) Kompot owocowy z/c 250ml Banan 1 szt.
kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb graham ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 10g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Szynka drobiowa 80g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
Przekąska nocna	Jogurt naturalny ⁷ 100g	Jogurt naturalny ⁷ 100g	Jogurt naturalny ⁷ 100g	Jogurt naturalny ⁷ 100g	Jogurt naturalny ⁷ 100g	Podpłomyki b/c 25g Jogurt naturalny ⁷ 100g
Energia (kcal)	2028.8	1521.1	1972.8	1899.3	2193.4	2156.4
Białko (g)	76.6	65.1	74.8	74.7	108.8	78.0
Tłuszcze (g)	54.6	38.5	53.6	45.3	61.5	55.1
Nasycone tł.(g)	27.6	22.1	27.4	21.9	30.2	27.8
Węglowod. (g)	315.4	240.0	317.5	317.4	320.1	345.3
Cukry (g)	54.5	45.1	55.7	55.7	54.9	79.8
Bł. pokarm. (g)	24.2	29.3	21.4	21.4	22.4	26.3
Sól (g)	5.9	4.7	5.6	5.6	6.4	5.9