

## WTOREK 19.11.

	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 jęczmienne <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Paszтет wieprzowy <sup>1,6</sup> 40g Ogórek kiszony 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Jogurt naturalny <sup>7</sup> 100g Chleb graham <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Paszтет wieprzowy <sup>1,6</sup> 40g Ogórek kiszony 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Płatki jęczmienne <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Paszтет wieprzowy <sup>1,6</sup> 40g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Płatki jęczmienne <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 10g Paszтет wieprzowy <sup>1,6</sup> 40g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Płatki jęczmienne <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Paszтет wieprzowy <sup>1,6</sup> 80g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Płatki jęczmienne <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Paszтет wieprzowy <sup>1,6</sup> 40g Ogórek kiszony 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
<b>II śniadanie</b>	Koktajl owocowy 200ml	Koktajl owocowy 200ml	Koktajl owocowy 200ml	Koktajl owocowy 200ml	Koktajl owocowy 200ml	Koktajl owocowy 200ml
<b>obiad</b>	Zupa ogórkowa <sup>7,9</sup> 400ml Pałki pieczone z kurczaka (2szt.), ziemniaki (200g), colesław (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ogórkowa <sup>7,9</sup> 400ml Pałki pieczone z kurczaka (2szt.), ziemniaki (200g), colesław (130g) Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa koperkowa z ryżem <sup>7,9</sup> 400ml Pałki gotowane z kurczaka (2szt.), ziemniaki (200g), warzywa gotowane (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa koperkowa z ryżem <sup>7,9</sup> 400ml Pałki gotowane z kurczaka (2szt.), ziemniaki (200g), warzywa gotowane (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa koperkowa z ryżem <sup>7,9</sup> 400ml Pałki gotowane z kurczaka (3szt.), ziemniaki (200g), warzywa gotowane (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ogórkowa <sup>7,9</sup> 400ml Pałki pieczone z kurczaka (2szt.), ziemniaki (200g), colesław (130g) Kompot owocowy z/c 250ml Jabłko 1 szt.
<b>kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Pasta twarogowa z ziołami <sup>7</sup> 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb graham <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Pasta twarogowa z ziołami <sup>7</sup> 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Pasta twarogowa z ziołami <sup>7</sup> 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 10g Pasta twarogowa z ziołami <sup>7</sup> 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Pasta twarogowa z ziołami <sup>7</sup> 80g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Pasta twarogowa z ziołami <sup>7</sup> 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
<b>Przekąska nocna</b>	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt. Jogurt naturalny <sup>7</sup> 100g
<b>Energia (kcal)</b>	1968.6	1661.6	1846.3	1772.8	1958.0	2113.6
<b>Białko (g)</b>	68.7	63.1	64.0	63.9	73.0	73.6
<b>Tłuszcze (g)</b>	69.5	66.3	65.8	57.6	73.1	72.2
<b>Nasycone tł.(g)</b>	31.0	29.5	29.3	23.8	32.1	32.3
<b>Węglowod. (g)</b>	296.4	237.2	290.4	290.3	292.6	323.2
<b>Cukry (g)</b>	35.7	35.2	36.9	36.9	37.0	53.2
<b>Bł. pokarm. (g)</b>	27.3	28.8	23.7	23.7	23.7	30.7
<b>Sól (g)</b>	9.1	8.1	6.3	6.3	6.9	9.3