

## ŚRODA 20.11.

	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>	Kasza manna <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Szynka ze schabu 40g Ogórek zielony 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kefir <sup>7</sup> 150g Chleb graham <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Szynka ze schabu 40g Ogórek zielony 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kasza manna <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Szynka ze schabu 40g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kasza manna <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 10g Szynka ze schabu 40g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kasza manna <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Szynka ze schabu 80g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kasza manna <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Szynka ze schabu 40g Ogórek zielony 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
<b>II śniadanie</b>	Owoc sezonowy 1 szt.	Owoc sezonowy 1 szt.	Owoc sezonowy 1 szt.	Owoc sezonowy 1 szt.	Owoc sezonowy 1 szt.	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>obiad</b>	Zupa z soczewicy <sup>9</sup> 400ml Ryż z jabłkiem (300g) Jogurt naturalny (50g) <sup>7</sup> Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa z soczewicy <sup>9</sup> 400ml Ryż z jabłkiem (300g) Jogurt naturalny (50g) <sup>7</sup> Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa jarzynowa <sup>7,9</sup> 400ml Ryż z jabłkiem (300g) Jogurt naturalny (100g) <sup>7</sup> Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa <sup>7,9</sup> 400ml Ryż z jabłkiem (300g) Jogurt naturalny (100g) <sup>7</sup> Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa <sup>7,9</sup> 400ml Ryż z jabłkiem (300g) Jogurt naturalny (150g) <sup>7</sup> Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa z soczewicy <sup>9</sup> 400ml Ryż z jabłkiem (300g) Jogurt naturalny (50g) <sup>7</sup> 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 Pasta mięsno-warzywna 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb graham <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Pasta mięsno-warzywna 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 mięsno-warzywna 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 mięsno-warzywna 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 mięsno-warzywna 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 mięsno-warzywna 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
<b>Przekąska nocna</b>	Herbatniki <sup>1,3,7</sup> 32g	Podpłomyki b/c <sup>1,7</sup> 25g	Herbatniki <sup>1,3,7</sup> 32g	Herbatniki <sup>1,3,7</sup> 32g	Herbatniki <sup>1,3,7</sup> 32g	Herbatniki <sup>1,3,7</sup> 32g Kefir <sup>7</sup> 150g
<b>Energia (kcal)</b>	2264.3	1862.3	2146.8	2073.3	2398.5	2340.8
<b>Białko (g)</b>	66.4	60.1	59.1	59.0	70.8	71.5
<b>Tłuszcze (g)</b>	59.0	54.6	59.8	51.6	67.5	62.0
<b>Nasycone tł.(g)</b>	25.5	24.5	26.9	21.4	29.6	27.3
<b>Węglowod. (g)</b>	344.4	266.0	331.3	331.2	336.2	351.5
<b>Cukry (g)</b>	55.4	44.1	56.9	56.9	58.4	55.4
<b>Bł. pokarm. (g)</b>	25.3	30.1	19.5	19.5	20.1	25.3
<b>Sól (g)</b>	6.0	5.6	5.7	5.7	6.7	6.2