

## WTOREK 26.11.

	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 krupnik <sup>1,7,9</sup> 400ml Schab duszony <sup>1</sup> (150g) w sosie własnym, ziemniaki (200g), surówka koperkowa (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa krupnik <sup>1,7,9</sup> 400ml Schab duszony <sup>1</sup> (150g) w sosie własnym, ziemniaki (200g), surówka koperkowa (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa krupnik <sup>1,7,9</sup> 400ml Schab duszony <sup>1</sup> (150g) w sosie własnym, ziemniaki (200g), marchewka na gęsto (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa krupnik <sup>1,7,9</sup> 400ml Schab duszony <sup>1</sup> (150g) w sosie własnym, ziemniaki (200g), marchewka na gęsto (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa krupnik <sup>1,7,9</sup> 400ml Schab duszony <sup>1</sup> (225g) w sosie własnym, ziemniaki (200g), marchewka na gęsto (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa krupnik <sup>1,7,9</sup> 400ml Schab duszony <sup>1</sup> (150g) w sosie własnym, ziemniaki (200g), surówka koperkowa (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>	2072.2	1765.2	1809.3	1735.8	2062.5	2217.2
<b>Białko (g)</b>	75.6	70.0	69.1	69.0	90.4	80.6
<b>Tłuszcze (g)</b>	71.1	67.8	54.5	46.3	68.8	73.7
<b>Nasycone tł.(g)</b>	29.0	27.4	27.7	22.2	32.9	30.2
<b>Węglowod. (g)</b>	314.4	255.1	302.9	302.8	312.5	341.1
<b>Cukry (g)</b>	40.1	39.6	38.8	38.8	39.0	57.6
<b>Bł. pokarm. (g)</b>	32.3	33.8	25.5	25.5	25.7	35.7
<b>Sól (g)</b>	10.0	9.1	8.2	8.2	8.9	10.2