

PIĄTEK 29.11.

| | 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 |
|------------------------|--|---|--|--|--|--|
| śniadanie | Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta rybna 50g Ogórek zielony 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml | Kefir ⁷ 150g Chleb graham ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta rybna 50g Ogórek zielony 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml | Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta rybna 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml | Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 10g Pasta rybna 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml | Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ 250ml Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta rybna 80g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml | Płatki jęczmienne ¹ na mleku ⁷ 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta rybna 50g Ogórek zielony 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml |
| II śniadanie | Jabłko 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Jabłko gotowane 1 szt. | Jabłko gotowane 1 szt. | Jabłko gotowane 1 szt. | Jabłko 1 szt. |
| obiad | Zupa kalafiorowa ^{1,7,9} 400ml Jajko gotowane ^{3,7} (2 szt.), ziemniaki (200g), gotowana marchewka ¹ (130g) Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa kalafiorowa ^{1,7,9} 400ml Jajko gotowane w sosie koperkowym ^{3,7} (2 szt.), ziemniaki (200g), surówka z marchewki i jabłka (130g) Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa kalafiorowa ^{1,7,9} 400ml Jajko gotowane w sosie koperkowym ^{3,7} (2 szt.), ziemniaki (200g), gotowana marchewka ¹ (130g) Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa kalafiorowa ^{1,7,9} 400ml Jajko gotowane w sosie koperkowym ^{3,7} (1 szt.), ziemniaki (200g), gotowana marchewka ¹ (130g) Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa kalafiorowa ^{1,7,9} 400ml Jajko gotowane w sosie koperkowym ^{3,7} (3 szt.), ziemniaki (200g), gotowana marchewka ¹ (130g) Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa kalafiorowa ^{1,7,9} 400ml Jajko gotowane w sosie koperkowym ^{3,7} (2 szt.), ziemniaki (200g), gotowana marchewka ¹ (130g) Kompot owocowy z/c 250ml Sok warzywno-owocowy 200ml |
| kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Ser żółty ⁷ 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml | Chleb graham ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Ser żółty ⁷ 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml | Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta twarogowa z pietruszką ⁷ 40g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml | Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 10g Pasta twarogowa z pietruszką ⁷ 40g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml | Bułka pszenna długa krojona ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Pasta twarogowa z pietruszką ⁷ 80g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml | Chleb mieszany pszenno-żytni ¹ 100g Masło extra 82% ⁷ 15g Ser żółty ⁷ 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml |
| Przekąska nocna | Biszkopty ^{1,3} 30g | Kanapka z pastą twarogową z ziołami 1 szt. | Biszkopty ^{1,3} 30g | Biszkopty ^{1,3} 30g | Biszkopty ^{1,3} 30g | Biszkopty ^{1,3} 30g Kefir ⁷ 150g |
| Energia (kcal) | 2036.6 | 1921.8 | 1910.5 | 1837.0 | 2057.7 | 2189.1 |
| Białko (g) | 75.5 | 87.4 | 72.7 | 72.7 | 91.0 | 81.2 |
| Tłuszcze (g) | 73.1 | 70.8 | 63.3 | 55.0 | 70.7 | 76.3 |
| Nasycone tł.(g) | 31.9 | 31.1 | 26.4 | 20.9 | 28.7 | 33.9 |
| Węglowod. (g) | 279.0 | 251.8 | 284.1 | 284.0 | 285.9 | 304.3 |
| Cukry (g) | 45.1 | 33.5 | 47.1 | 47.1 | 47.1 | 61.9 |
| Bł. pokarm. (g) | 26.1 | 34.7 | 23.5 | 23.5 | 23.5 | 26.3 |
| Sól (g) | 8.2 | 9.2 | 7.9 | 7.9 | 8.7 | 8.4 |