

## PONIEDZIAŁEK 03.02.

	Dieta podstawowa	Dieta z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	Dieta łatwo strawna	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa	Dieta kobiety ciężarnej i matki karmiącej
<b>śniadanie</b>	Płatki owsiane <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Dżem truskawkowy niskosłodzony 40g Jabłko 1 szt. Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kefir <sup>7</sup> 150g Chleb graham <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Twarożek <sup>7</sup> z cynamonem 50g Jabłko 1 szt. Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Płatki owsiane <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Dżem truskawkowy niskosłodzony 40g Jabłko gotowane 1 szt. Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Płatki owsiane <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 10g Dżem truskawkowy niskosłodzony 40g Jabłko gotowane 1 szt. Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Płatki owsiane <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Twarożek <sup>7</sup> z cynamonem 80g Jabłko gotowane 1 szt. Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Płatki owsiane <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Dżem truskawkowy niskosłodzony 40g Jabłko 1 szt. Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
<b>II śniadanie</b>	Sok warzywny 200ml	Sok warzywny 200ml	Sok warzywny 200ml	Sok warzywny 200ml	Sok warzywny 200ml	Sok warzywny 200ml
<b>obiad</b>	Koperkowa z ryżem <sup>9</sup> 400ml Makaron (200g) z serem (100g) i sosem truskawkowym (50g) Kompot owocowy z/c 250ml	Koperkowa z ryżem brązowym <sup>9</sup> 400ml Makaron razowy (200g) z serem (100g) i sosem truskawkowym (50g) Kompot owocowy z/c 250ml	Koperkowa z ryżem <sup>9</sup> 400ml Makaron (200g) z serem (100g) i sosem truskawkowym (50g) Kompot owocowy z/c 250ml	Koperkowa z ryżem <sup>9</sup> 400ml Makaron (200g) z serem (100g) i sosem truskawkowym (50g) Kompot owocowy z/c 250ml	Koperkowa z ryżem <sup>9</sup> 400ml Makaron (200g) z serem (150g) i sosem truskawkowym (50g) Kompot owocowy z/c 250ml	Koperkowa z ryżem <sup>9</sup> 400ml Makaron (200g) z serem (100g) i sosem truskawkowym (50g) 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 Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb graham <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 10g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Szynka drobiowa 80g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
<b>Przekąska nocna</b>	Jogurt naturalny <sup>7</sup> 100g	Jogurt naturalny <sup>7</sup> 100g	Jogurt naturalny <sup>7</sup> 100g	Jogurt naturalny <sup>7</sup> 100g	Jogurt naturalny <sup>7</sup> 100g	Podpłomyki b/c 25g Jogurt naturalny <sup>7</sup> 100g
<b>Energia (kcal)</b>	2086.2	1816.6	2030.2	1956.7	2163.8	2213.8
<b>Białko (g)</b>	81.0	87.3	79.2	79.1	106.2	82.4
<b>Tłuszcze (g)</b>	61.8	57.2	60.8	52.5	62.1	62.3
<b>Nasycone tł.(g)</b>	26.0	24.8	25.8	20.3	26.2	26.2
<b>Węglowod. (g)</b>	308.6	249.6	310.7	310.6	313.3	338.5
<b>Cukry (g)</b>	45.8	43.2	47.0	47.0	46.3	71.1
<b>Bł. pokarm. (g)</b>	23.4	29.9	20.6	20.6	21.6	25.5
<b>Sól (g)</b>	5.9	5.8	5.6	5.6	6.4	5.9