

## WTOREK 04.02.

	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 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>	Kisiel malinowy z/c <sup>9,10</sup> 200g	Kisiel malinowy b/c <sup>9,10</sup> 200g	Kisiel malinowy z/c <sup>9,10</sup> 200g	Kisiel malinowy z/c <sup>9,10</sup> 200g	Kisiel malinowy z/c <sup>9,10</sup> 200g	Kisiel malinowy z/c <sup>9,10</sup> 200g
<b>obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem <sup>1,7,9</sup> 400ml Pieczony kotlet mielony (150g), ziemniaki (200g), buraki (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem razowym <sup>1,7,9</sup> 400ml Pieczony kotlet mielony (150g), ziemniaki (200g), buraki (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem <sup>1,7,9</sup> 400ml Pieczony kotlet mielony (150g), ziemniaki (200g), buraki (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem <sup>1,7,9</sup> 400ml Pieczony kotlet mielony (150g), ziemniaki (200g), buraki (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem <sup>1,7,9</sup> 400ml Pieczony kotlet mielony (225g), ziemniaki (200g), buraki (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem <sup>1,7,9</sup> 400ml Pieczony kotlet mielony (150g), ziemniaki (200g), buraki (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>	1970.7	1663.7	1833.2	1759.7	2009.4	2115.7
<b>Białko (g)</b>	81.1	75.5	78.5	78.4	98.9	86.0
<b>Tłuszcze (g)</b>	63.1	59.8	56.7	48.5	66.1	65.7
<b>Nasycone tł.(g)</b>	26.2	24.6	25.6	20.1	29.2	27.4
<b>Węglowod. (g)</b>	300.6	241.3	294.0	293.9	296.1	327.3
<b>Cukry (g)</b>	45.2	44.7	39.7	39.7	39.8	62.7
<b>Bł. pokarm. (g)</b>	30.3	31.8	25.6	25.6	25.6	33.7
<b>Sól (g)</b>	8.5	7.6	7.2	7.2	7.8	8.7