

## CZWARTEK 06.02.

	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 Serek topiony <sup>1</sup> 40g Papryka 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 Serek topiony <sup>1</sup> 40g Papryka 50g 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 Paszтет wieprzowy <sup>1,6</sup> 40g Pomidor 50g 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 Paszтет wieprzowy <sup>1,6</sup> 40g Pomidor 50g 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 Paszтет wieprzowy <sup>1,6</sup> 80g Pomidor 50g 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 Serek topiony <sup>1</sup> 40g Papryka 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>	Barszcz z ziemniakami <sup>1,7,9</sup> 400ml Pulpety w sosie koperkowym <sup>1,3,7</sup> (150g), kasza gryczana (200g), ogórek kiszony (130g) Kompot owocowy z/c 250m	Barszcz z ziemniakami <sup>1,7,9</sup> 400ml Pulpety w sosie koperkowym <sup>1,3,7</sup> (150g), kasza gryczana (200g), ogórek kiszony (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz z ziemniakami <sup>1,7,9</sup> 400ml Pulpety w sosie koperkowym <sup>1,3,7</sup> (150g), kasza jęczmienna (200g), mini marchewka gotowana (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz z ziemniakami <sup>1,7,9</sup> 400ml Pulpety w sosie koperkowym <sup>1,3,7</sup> (150g), kasza jęczmienna (200g), mini marchewka gotowana (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz z ziemniakami <sup>1,7,9</sup> 400ml Pulpety w sosie koperkowym <sup>1,3,7</sup> (225g), kasza jęczmienna (200g), mini marchewka gotowana (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz z ziemniakami <sup>1,7,9</sup> 400ml Pulpety w sosie koperkowym <sup>1,3,7</sup> (150g), kasza gryczana (200g), ogórek kiszony (130g) Kompot owocowy z/c 250ml Ciastko owsiane <sup>1,3,7</sup> 50g
<b>kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Pasta z ciecierzycy 50g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb graham <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Pasta z ciecierzycy 50g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Pasta z twarogu z koperkiem <sup>7</sup> 50g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 10g Pasta z twarogu z koperkiem <sup>7</sup> 50g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Pasta z twarogu z koperkiem <sup>7</sup> 80g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Pasta z ciecierzycy 50g Sałata 10g 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>	2320.8	2011.3	2236.4	2162.9	2454.9	2603.3
<b>Białko (g)</b>	79.7	73.1	84.1	84.1	104.4	87.8
<b>Tłuszcze (g)</b>	75.4	70.3	71.4	63.1	85.6	84.9
<b>Nasycone tł.(g)</b>	33.8	32.1	33.4	28.0	38.6	35.8
<b>Węglowod. (g)</b>	339.0	284.8	336.7	336.7	338.9	378.7
<b>Cukry (g)</b>	49.0	48.6	51.2	51.2	51.3	61.5
<b>Bł. pokarm. (g)</b>	31.3	34.2	25.5	25.5	25.5	33.8
<b>Sól (g)</b>	8.7	8.5	7.5	7.5	8.1	9.0