

## NIEDZIELA 09.02.

	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>	Kasza manna <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem <sup>3,7</sup> 50g Pomidor 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 Pasta jajeczna ze szczypiorkiem <sup>3,7</sup> 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Kasza manna <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Pasta jajeczna <sup>3,7</sup> 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kasza manna <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 10g Pasta z białek <sup>3,7</sup> 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kasza manna <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Pasta jajeczna <sup>3,7</sup> 80g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kasza manna <sup>1</sup> na mleku <sup>7</sup> 250ml Chleb mieszany pszenno-żytni <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem <sup>3,7</sup> 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
<b>II śniadanie</b>	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko gotowane 1 szt.	Jabłko gotowane 1 szt.	Jabłko gotowane 1 szt.	Jabłko 1 szt.
<b>obiad</b>	Rosół z makaronem <sup>1,7,9</sup> 400ml Udko pieczone z kurczaka (1szt.), ziemniaki (200g), kapusta czerwona (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Rosół z makaronem razowym <sup>1,7,9</sup> 400ml Udko pieczone z kurczaka (1szt.), ziemniaki (200g), kapusta czerwona (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Rosół z makaronem <sup>1,7,9</sup> 400ml Udko gotowane z kurczaka (1szt.), ziemniaki (200g), buraki gotowane (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Rosół z makaronem <sup>1,7,9</sup> 400ml Udko gotowane z kurczaka (1szt.), ziemniaki (200g), buraki gotowane (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Rosół z makaronem <sup>1,7,9</sup> 400ml Udko gotowane z kurczaka (1,5szt.), ziemniaki (200g), buraki gotowane (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Rosół z makaronem <sup>1,7,9</sup> 400ml Udko gotowane z kurczaka (1szt.), ziemniaki (200g), kapusta czerwona (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 Szynka drobiowa 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb graham <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Szynka drobiowa 40g Rzodkiewka 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 Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 10g Szynka drobiowa 40g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Szynka drobiowa 80g Sałata 10g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Szynka drobiowa 40g Rzodkiewka 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
<b>Przekąska nocna</b>	Galaretką 150g z/c	Galaretką 150g b/c	Galaretką 150g z/c	Galaretką 150g z/c	Galaretką 150g z/c	Galaretką 150g z/c Jogurt naturalny 200g
<b>Energia (kcal)</b>	2182.2	1680.7	2118.8	1939.6	2309.7	2327.2
<b>Białko (g)</b>	86.9	78.6	84.7	83.5	107.3	91.9
<b>Tłuszcz (g)</b>	79.6	70.2	78.5	59.0	89.1	82.2
<b>Nasycone tł.(g)</b>	28.3	26.3	28.0	20.6	31.2	29.5
<b>Węglowod. (g)</b>	284.9	196.7	285.0	284.3	286.3	311.7
<b>Cukry (g)</b>	50.1	38.8	50.5	50.2	50.5	67.6
<b>Bł. pokarm. (g)</b>	22.3	25.0	18.3	18.2	18.3	25.7
<b>Sól (g)</b>	7.7	7.4	7.3	7.2	7.6	7.9