

## WTOREK 25.03.

	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 Dżem truskawkowy niskosłodzony 40g Jabłko 1 szt. 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 Twarożek <sup>7</sup> z cynamonem 50g Jabłko 1 szt. 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 Dżem truskawkowy niskosłodzony 40g Jabłko gotowane 1 szt. 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 Dżem truskawkowy niskosłodzony 40g Jabłko gotowane 1 szt. 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 Twarożek <sup>7</sup> z cynamonem 80g Jabłko gotowane 1 szt. 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 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>	Rosół z makaronem <sup>1,7,9</sup> 400ml Panierowany kotlet drobiowy <sup>1,3</sup> (150g), ziemniaki (200g), mizeria <sup>7</sup> (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Rosół z makaronem razowym <sup>1,7,9</sup> 400ml Panierowany kotlet drobiowy <sup>1,3</sup> (150g), ziemniaki (200g), mizeria <sup>7</sup> (130g) Kompot owocowy b/c 250ml	Rosół z makaronem <sup>1,7,9</sup> 400ml Duszony kotlet drobiowy <sup>1,3</sup> w sosie własnym (150g), ziemniaki (200g), buraki gotowane (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Rosół z makaronem <sup>1,7,9</sup> 400ml Duszony kotlet drobiowy <sup>1,3</sup> w sosie własnym (150g), ziemniaki (200g), buraki gotowane (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Rosół z makaronem <sup>1,7,9</sup> 400ml Duszony kotlet drobiowy <sup>1,3</sup> w sosie własnym (150g), ziemniaki (200g), buraki gotowane (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Rosół z makaronem <sup>1,7,9</sup> 400ml Panierowany kotlet drobiowy <sup>1,3</sup> (150g), ziemniaki (200g), mizeria <sup>7</sup> (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 mięsno-warzywna 50g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Chleb graham <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Pasta mięsno-warzywna 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 mięsno-warzywna 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 mięsno-warzywna 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 mięsno-warzywna 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 mięsno-warzywna 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>	1937.9	1646.3	1878.6	1805.1	2039.8	2082.9
<b>Białko (g)</b>	82.6	77.8	83.2	83.1	103.0	87.6
<b>Tłuszcze (g)</b>	58.4	57.6	60.4	52.2	68.4	61.1
<b>Nasycone tł.(g)</b>	25.8	25.7	25.3	19.9	28.3	27.1
<b>Węglowod. (g)</b>	299.9	237.9	291.1	291.0	293.2	326.7
<b>Cukry (g)</b>	40.3	34.6	39.4	39.4	39.4	57.8
<b>Bł. pokarm. (g)</b>	28.8	29.0	24.4	24.4	24.4	32.2
<b>Sól (g)</b>	7.6	7.6	7.1	7.1	7.8	7.8