

## ŚRODA 26.03.

	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>	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 Szynka ze schabu 40g Ogórek zielony 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Kefir <sup>7</sup> 150g Chleb graham <sup>1</sup> 100g Masło extra 82% <sup>7</sup> 15g Szynka ze schabu 40g Ogórek zielony 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 Szynka ze schabu 40g Sałata 10g 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 Szynka ze schabu 40g Sałata 10g 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 Szynka ze schabu 80g Sałata 10g 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 Szynka ze schabu 40g Ogórek zielony 50g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml
<b>II śniadanie</b>	Owoc sezonowy 1 szt.	Owoc sezonowy 1 szt.	Owoc sezonowy 1 szt.	Owoc sezonowy 1 szt.	Owoc sezonowy 1 szt.	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>obiad</b>	Żurek <sup>1,9</sup> 400ml Pampuchy <sup>1,3,7</sup> (200g) Koktajl owocowy <sup>7</sup> 100g Kompot owocowy z/c 250ml	Żurek <sup>1,9</sup> 400ml Pieczone placki ziemniaczane (200g) z jogurtem naturalnym (100g) Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa jarzynowa <sup>7,9</sup> 400ml Pampuchy <sup>1,3,7</sup> (200g) Koktajl owocowy <sup>7</sup> 100g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa <sup>7,9</sup> 400ml Pampuchy <sup>1,3,7</sup> (200g) Koktajl owocowy <sup>7</sup> 100g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa <sup>7,9</sup> 400ml Pampuchy <sup>1,3,7</sup> (250g) Koktajl owocowy <sup>7</sup> 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Żurek <sup>1,9</sup> 400ml Pampuchy <sup>1,3,7</sup> (200g) Koktajl owocowy <sup>7</sup> 100g 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 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>	Herbatniki <sup>1,3,7</sup> 32g	Podpłomyki b/c <sup>1,7</sup> 25g	Herbatniki <sup>1,3,7</sup> 32g	Herbatniki <sup>1,3,7</sup> 32g	Herbatniki <sup>1,3,7</sup> 32g	Herbatniki <sup>1,3,7</sup> 32g Kefir <sup>7</sup> 150g
<b>Energia (kcal)</b>	2377.0	1975.0	2292.4	2218.9	2596.1	2572.3
<b>Białko (g)</b>	87.0	80.6	83.9	83.8	98.3	93.3
<b>Tłuszcze (g)</b>	66.1	61.7	64.8	56.6	73.6	69.4
<b>Nasycone tł.(g)</b>	29.9	28.8	29.7	24.2	32.5	31.8
<b>Węglowod. (g)</b>	331.6	253.2	329.0	328.9	341.4	366.9
<b>Cukry (g)</b>	69.0	57.6	69.2	69.2	74.5	94.2
<b>Bł. pokarm. (g)</b>	21.1	25.9	17.8	17.8	18.6	23.1
<b>Sól (g)</b>	8.2	7.8	7.5	7.5	8.7	8.3