

## NIEDZIELA 30.03.

	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 Pasta rybna 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 rybna 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 rybna 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 rybna 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 rybna 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 rybna 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 b/c 250ml	Rosół z makaronem <sup>1,7,9</sup> 400ml Udko gotowane z kurczaka (1szt.), ziemniaki (200g), surówka z marchewki i jabłka (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Rosół z makaronem <sup>1,7,9</sup> 400ml Udko gotowane z kurczaka (1szt.), ziemniaki (200g), surówka z marchewki i jabłka (130g) Kompot owocowy z/c 250ml	Rosół z makaronem <sup>1,7,9</sup> 400ml Udko gotowane z kurczaka (1,5szt.), ziemniaki (200g), surówka z marchewki i jabłka (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>	Galaretki 150g	Galaretki b/c 150g	Galaretki 150g	Galaretki 150g	Galaretki 150g	Galaretki 150g Jogurt naturalny 200g
<b>Energia (kcal)</b>	2113.7	1612.2	2050.3	1976.8	2177.5	2258.7
<b>Białko (g)</b>	96.9	88.6	94.7	94.7	117.5	101.9
<b>Tłuszcz (g)</b>	63.8	54.4	62.7	54.4	65.9	66.4
<b>Nasycone tł.(g)</b>	23.6	21.6	23.3	17.9	24.3	24.8
<b>Węglowod. (g)</b>	291.8	203.6	291.9	291.9	293.5	318.6
<b>Cukry (g)</b>	49.9	38.6	50.3	50.3	50.3	67.4
<b>Bł. pokarm. (g)</b>	22.4	25.1	18.4	18.4	18.4	25.8
<b>Sól (g)</b>	8.2	7.9	7.8	7.8	8.5	8.4