

CZWARTEK

| | śniadanie | II śniadanie | obiad | kolacja |
|---|--|-----------------------------------|---|---|
| dieta podstawowa Razem E: 2503,8 kcal B 94,7 g T 79,7 g W 369,1 g SFA 36,6 g Cukry 67,0 g Sól 7,1 g Błonnik 28,9 g | herbata owocowa 200ml makaron na mleku 300ml (1, 7) chleb pszenno-żytni 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; polędwica sopocka 40g; (1, 6, 10) ser, edamski tłusty 40g; (7) mix sałat z rukolą 20g; masło 15g; (7) | kisiel owocowy 200g banan 1szt | zupa zalewajka ziemniaczana 400ml (1, 7, 9) filet z piersi kurczaka, panierowany 120g (1, 3) ryż basmati 200g surówka z marchwi i jabłka 150g kompot wiśniowy z daktylami 200ml | herbata owocowa z dziką różą 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) hummus 80g; (11) ogórek kiszony 50g; papryka czerwona, słodka 50g; masło 15g; (7) |
| dieta łatwowstrawna Razem E: 2219,6 kcal B 103,9 g T 51,7 g W 350,8 g SFA 26,3 g Cukry 68,6 g Sól 5,0 g Błonnik 23,9 g | makaron na mleku 300ml (1, 7) herbata owocowa 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; polędwica sopocka 40g; (1, 6, 10) ser twarogowy półtłusty 40g; (7) mix sałat z rukolą 20g; masło 15g; (7) | kisiel owocowy 200g banan 1szt | zupa ziemniaczana 400ml (1, 9) filet z kurczaka 100g w sosie koperkowym 100ml ryż basmati 200g surówka z marchwi i jabłka 150g kompot wiśniowy z daktylami 200ml | herbata owocowa z dziką różą 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) ser twarogowy półtłusty, twaróg 80g; (7) pomidory, czerwone 50g; sałata lodowa 20g; masło 15g; (7) |