

## PONIEDZIAŁEK

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
<b>dieta podstawowa</b> Razem E: 2410,2 kcal   B 109,6 g   T 77,3 g   W 331,7 g SFA 40,8 g   Cukry 55,9 g   Sól 8,1 g   Błonnik 28,5 g	płatki żytnie na mleku 300ml <b>(1, 7)</b> herbata owocowa 200ml chleb pszenno-żytni 120g; <b>(1)</b> ogórek kiszony 50g; szynka wiejska 40g; ser, gouda tłusty 40g; <b>(7)</b> rzodkiewka 30g; masło 15g; <b>(7)</b>	warzywa 100g z dipem ziołowym 50g <b>(7, 9)</b> wafle ryżowe wieloziarniste 20g; <b>(11)</b>	zupa soczewicowa 400ml <b>(7, 9)</b> makaron 200g z serem twarogowym i musem owocowym 200g <b>(1, 3, 7)</b> kompot z jabłek 200ml	pasta z łososia z warzywami 80g <b>(3, 4, 9)</b> herbata owocowa z dziką różą 200ml chleb pszenno-żytni 120g; <b>(1)</b> mix sałat z rukolą 20g; masło 15g; <b>(7)</b>
<b>dieta łatwowstrawna</b> Razem E: 2142,3 kcal   B 97,1 g   T 61,6 g   W 312,7 g SFA 33,3 g   Cukry 60,7 g   Sól 6,4 g   Błonnik 28,0 g	płatki żytnie na mleku 300ml <b>(1, 7)</b> herbata owocowa 200ml chleb pszenno-żytni 120g; <b>(1)</b> pomidory, czerwone 50g; szynka wiejska 40g; ser twarogowy półtłusty, twaróg 40g; <b>(7)</b> sałata masłowa 20g; masło 15g; <b>(7)</b>	warzywa 100g z dipem ziołowym 50g <b>(7)</b> wafle ryżowe wieloziarniste 20g; <b>(11)</b>	zupa jarzynowa z fasolą szparagową 400ml <b>(9)</b> makaron 200g z serem twarogowym i musem owocowym 200g <b>(1, 3, 7)</b> kompot z jabłek 200ml	pasta z łososia z warzywami 80g <b>(3, 4, 9)</b> herbata owocowa z dziką różą 200ml chleb pszenno-żytni 120g; <b>(1)</b> mix sałat z rukolą 20g; masło 15g; <b>(7)</b>