

PIĄTEK

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
dieta podstawowa Razem E: 2259,1 kcal B 103,6 g T 82,7 g W 289,2 g SFA 35,7 g Cukry 60,1 g Sól 6,0 g Błonnik 30,7 g	kasza manna na mleku 300ml (1, 7) jajecznica z warzywami 220g (3) herbata czarna z cytryną 200ml chleb pszenno-żytni 70g; (1) chleb żytni pełnoziarnisty 50g; (1) masło 15g; (7)	serek naturalny z owocami 200g ciastka belVita breakfast 25g; (1)	zupa szczawiowa 400ml (7, 9) ryba 100g z warzywami po grecku 150g (1, 3, 4, 9) ziemniaki 200g kompot z gruszek 200ml	herbata malinowa 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) ogórek świeży 50g; szynka wiejska 40g; mix sałat z rukolą 20g; masło 15g; (7)
dieta łatwowstrawna Razem E: 2233,2 kcal B 103,9 g T 78,5 g W 289,2 g SFA 33,3 g Cukry 58,5 g Sól 6,1 g Błonnik 26,8 g	kasza manna na mleku 300ml (1, 7) jajecznica z warzywami 220g (3) herbata czarna z cytryną 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) masło 15g; (7)	serek naturalny z owocami 200g ciastka belVita breakfast 25g; (1)	zupa szpinakowa 300ml (1, 7, 9) ryba 100g z warzywami po grecku 150g (1, 3, 4, 9) ziemniaki 200g kompot z gruszek 200ml	herbata malinowa 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; szynka wiejska 40g; mix sałat z rukolą 20g; masło 15g; (7)