

WTOREK

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
dieta podstawowa Razem E: 2322,6 kcal B 100,4 g T 77,2 g W 319,4 g SFA 35,0 g Cukry 58,6 g Sól 7,0 g Błonnik 31,2 g	herbata malinowa 200ml jajko z groszkiem 100g (3, 7) płatki owsiane na mleku 300ml (1, 7) chleb pszenno-żytni 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; filet kruchy z indyka 20g; (1, 6) sałata masłowa 20g; masło 15g; (7)	kasza manna z polewą owocową 200g (1, 7)	zupa pieczarkowa z ryżem 400ml (7, 9) gulasz z indyka z groszkiem 120g (1, 7) ziemniaki 200g półsurówka z buraków 150g kompot owocowy 200ml	herbata czarna z cytryną 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) ogórek kiszony 50g; papryka czerwona, słodka 50g; kiełbasa krakowska, sucha 40g; (10) masło 15g; (7)
dieta łatwowstrawna Razem E: 2151,7 kcal B 95,8 g T 63,3 g W 314,1 g SFA 28,4 g Cukry 58,5 g Sól 5,9 g Błonnik 31,7 g	płatki owsiane na mleku 300ml (1, 7) jajko z groszkiem 100g (3, 7) herbata malinowa 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; filet kruchy z indyka 20g; (1, 6) sałata masłowa 20g; masło 15g; (7)	kasza manna z polewą owocową 200g (1, 7)	zupa grysikowa z jarzynami 400ml (1, 9) gulasz z indyka z groszkiem 120g (1) ziemniaki 200g półsurówka z buraków 150g kompot owocowy 200ml	herbata czarna z cytryną 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) sałata lodowa 50g; pomidory, czerwone 50g; szynka wiejska 40g; masło 15g; (7)