

ŚRODA

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
<p>dieta podstawowa</p> <p>Razem E: 2122,6 kcal B 94,1 g T 69,7 g W 291,7 g SFA 28,9 g Cukry 66,1 g Sól 5,6 g Błonnik 27,8 g</p>	<p>pasta twarogowa z rzodkiewką 80g (7)</p> <p>herbata czarna z cytryną 200ml</p> <p>chleb pszenno-żytni 70g; (1)</p> <p>chleb żytni pełnoziarnisty 50g; (1)</p> <p>ogórek świeży 50g;</p> <p>szynka wiejska 20g; masło 15g; (7)</p>	<p>babka jogurtowa 100g (1, 3, 7)</p> <p>banan 1szt</p>	<p>zupa jarzynowa z groszkiem 400ml (7, 9)</p> <p>szynka 100g w sosie chrzanowym 50ml (1, 7, 12)</p> <p>ziemniaki 200g</p> <p>kompot owocowy z jabłkiem 200ml</p>	<p>herbata malinowa 200ml</p> <p>chleb pszenno-żytni 120g; (1)</p> <p>pomidory, czerwone 50g;</p> <p>filet kruchy z indyka 40g; (1, 6)</p> <p>hummus 40g; (11)</p> <p>roszponka 20g; masło 15g; (7)</p>