

PONIEDZIAŁEK

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
dieta podstawowa Razem E: 2430,8 kcal B 102,2 g T 82,7 g W 329,1 g SFA 40,8 g Cukry 67,3 g Sól 7,8 g Błonnik 29,0 g	płatki żytnie na mleku 300ml (1, 7) herbata owocowa 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) ogórek kiszony 50g; szynka wieprzowa 40g; ser, gouda tłusty 40g; (7) rzodkiewka 30g; masło 15g; (7)	budyń śmietankowy 150g (7) owoc sezonowy (np jablko, gruszka, cytrus itp) 150g;	zupa selerowa z białymi warzywami 400ml (7, 9) escalopki drobiowe 90g w sosie śmietanowym 50ml (1, 7) ryż brązowy 200 półsurówka z buraków 150g kompot z truskawek i jabłek 200ml	pasta z łososia z warzywami 80g (3, 4, 9) herbata owocowa z dziką różą 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) mix sałat z rukolą 20g; masło 15g; (7)
dieta łatwostrawna Razem E: 2307,4 kcal B 100,1 g T 68,9 g W 331,8 g SFA 32,2 g Cukry 70,3 g Sól 6,1 g Błonnik 29,3 g	płatki żytnie na mleku 300ml (1, 7) herbata owocowa 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) pomidory, czerwone 100g; ser twarogowy półtłusty 50g; (7) szynka wieprzowa 40g; masło 15g; (7)	budyń śmietankowy 150g (7) owoc sezonowy (np jablko, gruszka, cytrus itp) 150g;	zupa selerowa z białymi warzywami 400ml (7, 9) escalopki drobiowe 90g w sosie potrawkowym 50ml (1, 6, 9) ryż brązowy 200 półsurówka z buraków 150g kompot z truskawek i jabłek 200ml	pasta z łososia z warzywami 80g (3, 4, 9) herbata owocowa z dziką różą 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) mix sałat z rukolą 20g; masło 15g; (7)