

PIĄTEK

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
dieta podstawowa Razem E: 2236,7 kcal B 93,4 g T 74,9 g W 314,0 g SFA 35,1 g Cukry 78,3 g Sól 5,8 g Błonnik 32,7 g	kasza manna na mleku 300ml (1, 7) jajecznicą 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 jabłko pieczone 200g	zupa jarzynowa z groszkiem 400ml (7, 9) makaron 180g z sosem neapolitańskim 150g (1, 7) sałata lodowa z jogurtem 50g (7) kompot z owoców mieszanych 200ml	herbata malinowa 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) ogórek świeży 50g; szynka wieprzowa 40g; mix sałat z rukolą 20g; masło 15g; (7)
dieta łatwostrawna Razem E: 2162,1 kcal B 90,7 g T 69,7 g W 308,2 g SFA 32,1 g Cukry 72,6 g Sól 5,6 g Błonnik 29,6 g	kasza manna na mleku 300ml (1, 7) jajecznicą z warzywami 220g (3) herbata czarna z cytryną 200ml chleb pszenno-żytni 70g; (1) bułki grahamki 50g; (1) masło 15g; (7)	serek naturalny z owocami 200g jabłko pieczone 200g	zupa jarzynowa z groszkiem 400ml (7, 9) makaron 180g z sosem neapolitańskim 150g (1) sałata lodowa z jogurtem 50g (7) kompot z owoców mieszanych 200ml	herbata malinowa 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) szynka wieprzowa 40g; mix sałat z roszponką 20g; masło 15g; (7)