

WTOREK

|                                                                                                                                               | śniadanie                                                                                                                                                                                                                    | II śniadanie                                                           | obiad                                                                                                                                                                                    | kolacja                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>dieta podstawowa</b><br>Razem E: 2218,0 kcal   B 98,8 g   T 60,7 g   W 328,7 g<br>SFA 28,3 g   Cukry 49,1 g   Sól 6,9 g   Błonnik 26,1 g   | makaron na mleku 300ml (1, 7)<br>jajko z groszkiem 100g (3, 7)<br>herbata malinowa 200ml<br>chleb pszenno-żytni 120g; (1)<br>pomidory, czerwone 50g;<br>wędlna drobiowa 20g; (1, 9)<br>sałata masłowa 20g; masło 15g;<br>(7) | ryż zapiekany 200g z sosem<br>jogurtowym i musem jabłkowym<br>150g (7) | zupa marchewkowa 400ml (1, 9)<br>filet z ryby morskiej,<br>panierowany 120g (1, 3, 4)<br>ziemniaki 200g<br>surówka z kiszonej kapusty 150g<br>kompot ze śliwek i daktyli 200ml           | herbata czarna z cytryną 200ml<br>chleb pszenno-żytni 120g; (1)<br>ogórek kiszony 50g;<br>papryka czerwona, słodka 50g;<br>kiełbasa krakowska 40g; (10)<br>masło 15g; (7) |
| <b>dieta łatwostrawna</b><br>Razem E: 2175,7 kcal   B 96,0 g   T 58,6 g   W 324,6 g<br>SFA 29,5 g   Cukry 50,1 g   Sól 5,6 g   Błonnik 24,3 g | makaron na mleku 300ml (1, 7)<br>jajko z groszkiem 100g (3, 7)<br>herbata malinowa 200ml<br>chleb pszenno-żytni 120g; (1)<br>wędlna drobiowa 20g; (1, 9)<br>sałata masłowa 20g; masło 15g;<br>(7)                            | ryż zapiekany 200g z sosem<br>jogurtowym i musem jabłkowym<br>150g (7) | zupa marchewkowa 400ml (1, 9)<br>filet z ryby morskiej 120g z<br>sosem beszamelowym 50g<br>(1, 4, 7)<br>ziemniaki 200g<br>cukinia, gotowana 150g (7)<br>kompot ze śliwek i daktyli 200ml | herbata czarna z cytryną 200ml<br>chleb pszenno-żytni 120g; (1)<br>pomidory, czerwone 50g;<br>szynka wieprzowa 40g;<br>roszponka 20g; masło 15g; (7)                      |