

CZWARTEK

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
dieta podstawowa Razem E: 2277,8 kcal B 110,4 g T 73,1 g W 309,2 g SFA 35,7 g Cukry 49,6 g Sól 7,1 g Błonnik 27,6 g	płatki ryżowe na mleku 300ml (7) herbata owocowa 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; wędlina drobiowa 40g; (1, 9) ser, edamski tłusty 40g; (7) mix sałat z rukolą 20g; masło 15g; (7)	galaretka jogurtowa z owocami 200g (7) wafle ryżowe wieloziarniste 20g; (11)	zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (7, 9) bitka wieprzowa 80g z sosem własnym 100g (1) kasza gryczana 200g puree z buraków, na ciepło 150g kompot owocowy 200ml	herbata owocowa z dziką różą 200ml pasta mięsna z warzywami 80g (9) chleb pszenno-żytni 120g; (1) ogórek kiszony 50g; papryka czerwona, słodka 50g; masło 15g; (7)
dieta łatwostrawna Razem E: 2067,2 kcal B 96,6 g T 56,5 g W 304,5 g SFA 26,1 g Cukry 49,6 g Sól 6,2 g Błonnik 22,9 g	płatki ryżowe na mleku 300ml (7) herbata owocowa 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) ser twarogowy półtłusty, twaróg 60g; (7) pomidory, czerwone 50g; szynka drobiowa 40g; (1, 9, 10) mix sałat z rukolą 20g; masło 15g; (7)	galaretka jogurtowa z owocami 200g (7) wafle ryżowe wieloziarniste 20g; (11)	zupa ogórkowa (na soku z ogórków) 400ml (1, 9) bitka wieprzowa 80g z sosem własnym (bez cebuli) 100g (1) kasza jęczmienna 200g (1) puree z buraków, na ciepło 150g kompot owocowy 200ml	herbata owocowa z dziką różą 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; wędlina drobiowa 40g; (1, 9) mix sałat z roszponką 20g; masło 15g; (7)