

PONIEDZIAŁEK

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
dieta podstawowa Razem E: 2336,4 kcal B 109,0 g T 70,7 g W 331,9 g SFA 34,6 g Cukry 66,2 g Sól 7,6 g Błonnik 27,4 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 ziemniaczana 400ml (7, 9) pierś kurczaka 100g w sosie curry 50g (7) ryż basmati 200g surówka z czerwonej kapusty 150g kompot z gruszek 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: 2247,4 kcal B 110,5 g T 59,1 g W 335,4 g SFA 29,0 g Cukry 67,2 g Sól 6,0 g Błonnik 28,4 g	płatki żytnie na mleku 300ml (1, 7) herbata owocowa 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) pomidory, czerwone 100g; ser twarogowy półtłusty 60g; (7) szynka wieprzowa 40g; masło 15g; (7) sałata 10g;	budyń śmietankowy 150g (7) owoc sezonowy (np jablko, gruszka, cytrus itp) 150g;	zupa ziemniaczana 400ml (7, 9) filet z piersi kurczaka 100g, w sosie koperkowym 50ml (1) ryż basmati 200g bukiet warzyw na parze 150 kompot z gruszek 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)