

PIĄTEK

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
dieta podstawowa Razem E: 2322,5 kcal B 99,3 g T 87,0 g W 299,9 g SFA 32,7 g Cukry 60,6 g Sol 3,4 g Błonnik 28,2 g	kasza manna na mleku 300ml (1, 7) jajecznica z warzywami 220g (3) herbata czarna z cytryną 200ml chleb pszenno-żytni 70g; (1) chleb żytni pełnoziarnisty 50g; (1) masło 15g; (7)	jogurt naturalny z orzechami i owocami 300g (7, 8)	zupa buraczkowa z botwiną 400ml (7, 9) kurczak z makaronem i sosem szpinakowym 250g (1) sałata lodowa z pomidorem, ogórkiem i papryką 100g kompot z czarnej porzeczki z jabłkiem i figami 200ml (12)	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: 2158,7 kcal B 96,4 g T 71,4 g W 294,7 g SFA 29,2 g Cukry 59,2 g Sol 5,5 g Błonnik 23,3 g	kasza manna na mleku 300ml (1, 7) jajecznica z warzywami 220g (3) herbata czarna z cytryną 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) masło 15g; (7)	jogurt naturalny z owocami 300g (7)	zupa buraczkowa z botwiną 400ml (7, 9) kurczak z makaronem i sosem szpinakowym 250g (1) sałata lodowa z sosem ala vinegret 50g kompot z czarnej porzeczki z jabłkiem i figami 200ml (12)	herbata malinowa 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; szynka wieprzowa 40g; mix sałat z rukolą 20g; masło 15g; (7)