

ŚRODA

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
dieta podstawowa Razem E: 2141,1 kcal B 99,4 g T 64,9 g W 303,8 g SFA 29,9 g Cukry 59,0 g Sól 6,0 g Błonnik 30,2 g	makaron na mleku 300ml (1, 7) pasta twarogowa z rzodkiewką 80g (7) herbata czarna z cytryną 200ml chleb pszenno-żytni 70g; (1) chleb żytni pełnoziarnisty 50g; (1) ogórek świeży 50g; szynka wiejska 20g; masło 15g; (7)	kasza manna z polewą owocową 200g (1, 7)	zupa minestrone 400ml (1, 7) filet z ryby w cieście naleśnikowym 120g (1, 3, 4) ziemniaki 200g surówka z kiszonej kapusty 150g kompot z jabłek 200ml	pasta jajeczna z wędliną 80g (3, 6, 9, 10) herbata malinowa 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; sałata lodowa 20g; masło 15g; (7)
dieta łatwostrawna Razem E: 2157,0 kcal B 101,8 g T 65,3 g W 303,3 g SFA 30,9 g Cukry 57,4 g Sól 5,2 g Błonnik 27,4 g	makaron na mleku 300ml (1, 7) herbata czarna z cytryną 200ml pasta twarogowa z koperkiem 80g (7) chleb pszenno-żytni 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; szynka wieprzowa 20g; masło 15g; (7)	kasza manna z polewą owocową 200g (1, 7)	zupa minestrone 400ml (1, 7) filet z ryby morskiej 120g z sosem beszamelowym 50g (1, 4, 7) ziemniaki 200g szpinak duszony 150g kompot z jabłek 200ml	pasta jajeczna 80g (3, 7) herbata malinowa 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; sałata lodowa 20g; masło 15g; (7)