

PIĄTEK

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
dieta podstawowa Razem E: 2282,6 kcal B 101,8 g T 72,9 g W 319,8 g SFA 35,5 g Cukry 53,7 g Sól 5,9 g Błonnik 30,7 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)	warzywa 100g z dipem ziołowym 50g (7, 9) wafle ryżowe wieloziarniste 20g; (11)	zupa grochowa 400ml (9, 10) makaron 200g z serem twarogowym i musem owocowym 200g (1, 3, 7) kompot z gruszek 200ml	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: 2224,7 kcal B 92,6 g T 73,4 g W 308,5 g SFA 36,5 g Cukry 52,3 g Sól 5,8 g Błonnik 21,6 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)	warzywa 100g z dipem ziołowym 50g (7) wafle ryżowe wieloziarniste 20g; (11)	zupa szpinakowa 300ml (1, 7, 9) makaron 200g z serem twarogowym i musem owocowym 200g (1, 3, 7) kompot z gruszek 200ml	herbata malinowa 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; szynka wieprzowa 40g; mix sałat z rukolą 20g; masło 15g; (7)