

ŚRODA

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
dieta podstawowa Razem E: 2575,7 kcal B 103,9 g T 87,0 g W 356,6 g SFA 31,8 g Cukry 70,7 g Sol 5,5 g Błonnik 28,9 g	kasza kukurydziana na mleku 300ml (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 wieprzowa 20g; masło 15g; (7)	ciasto drożdżowe proste (1, 3, 7) owoc sezonowy (np jablko, gruszka, cytrus itp) 150g;	zupa zacierkowa 400ml (1, 9) gołąbek odwracany 110g w sosie pomidorowym 100g (1, 3) ziemniaki 200g sałata lodowa z sosem 50g (10) kompot z czarnej porzeczki z jabłkiem i figami 200ml (12)	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: 2508,5 kcal B 99,5 g T 82,2 g W 353,1 g SFA 31,4 g Cukry 69,6 g Sol 5,3 g Błonnik 25,4 g	kasza kukurydziana na mleku 300ml (7) pasta twarogowa z koperkiem 60g (7) herbata czarna z cytryną 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; szynka wiejska 20g; masło 15g; (7)	ciasto drożdżowe proste (1, 3, 7) owoc sezonowy (np jablko, gruszka, cytrus itp) 150g;	zupa zacierkowa 400ml (1, 9) pulpet wieprzowy 110g w sosie pomidorowym 100ml (1, 3) ziemniaki 200g sałata lodowa z jogurtem 50g (7) kompot z czarnej porzeczki z jabłkiem i figami 200ml (12)	pasta jajeczna 80g (3, 7) herbata malinowa 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; sałata masłowa 20g; masło 15g; (7)