

CZWARTEK

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
dieta podstawowa Razem E: 2437,5 kcal B 115,1 g T 87,0 g W 315,7 g SFA 40,7 g Cukry 58,3 g Sól 8,3 g Błonnik 32,3 g	makaron na mleku 300ml (1, 7) herbata owocowa 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; wędlna drobiowa 40g; (1, 9) ser, edamski tłusty 40g; (7) mix sałat z rukolą 20g; masło 15g; (7)	naleśnik z prażonym jabłkiem 200g (1, 3, 7, 12)	zupa solferino 400ml (7, 9) schab 90g w sosie ziołowym 50ml (1) kasza gryczana 200g surówka z białej rzodkwi 150g (7) kompot z owoców mieszanych 200ml	pasta z makreli z warzywami i szczypiorkiem 80 (3, 4, 9) herbata owocowa z dziką różą 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) ogórek kiszony 50g; papryka czerwona, słodka 50g; masło 15g; (7)
dieta łatwostrawna Razem E: 2296,7 kcal B 112,5 g T 71,6 g W 315,3 g SFA 32,6 g Cukry 57,6 g Sól 5,4 g Błonnik 29,9 g	makaron na mleku 300ml (1, 7) herbata owocowa 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; wędlna drobiowa 40g; (1, 9) ser twarogowy półtłusty 40g; (7) mix sałat z rukolą 20g; masło 15g; (7)	naleśnik z prażonym jabłkiem 200g (1, 3, 7, 12)	zupa solferino 400ml (7, 9) schab 90g w sosie ziołowym 50ml (1) kasza jęczmienna 200g (1) fasola szparagowa 150g kompot z owoców mieszanych 200ml	pasta z łososia z warzywami 80g (3, 4, 9) herbata owocowa z dziką różą 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; sałata masłowa 20g; masło 15g; (7)