

## PIĄTEK

|                                                                                                                                               | śniadanie                                                                                                                                                                                                                             | II śniadanie                   | obiad                                                                                                                                                                                                                                                    | kolacja                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>dieta podstawowa</b><br>Razem E: 2253,7 kcal   B 101,9 g   T 83,1 g   W 291,9 g<br>SFA 36,8 g   Cukry 46,5 g   Sól 3,3 g   Błonnik 31,6 g  | kasza manna na mleku 300ml<br><b>(1, 7)</b><br>jajecznica z warzywami 220g <b>(3)</b><br>herbata czarna z cytryną 200ml<br>chleb pszenno-żytni 70g; <b>(1)</b><br>chleb żytni pełnoziarnisty 50g; <b>(1)</b><br>masło 15g; <b>(7)</b> | serek naturalny z owocami 200g | zupa koperkowa z ziemniakami<br>400ml <b>(1, 7, 9)</b><br>makaron z sosem brokułowo<br>śmietanowym 350g <b>(1, 6, 7)</b><br>sałata lodowa z pomidorem,<br>ogórkiem i papryką 100g<br>kompot z czarnej porzeczki z<br>jabłkiem i figami 200ml <b>(12)</b> | herbata malinowa 200ml<br>chleb pszenno-żytni 120g; <b>(1)</b><br>ogórek świeży 50g;<br>szynka wieprzowa 40g;<br>mix sałat z rukolą 20g;<br>masło 15g; <b>(7)</b>      |
| <b>dieta łatwostrawna</b><br>Razem E: 2207,4 kcal   B 99,5 g   T 76,0 g   W 292,9 g<br>SFA 34,0 g   Cukry 45,8 g   Sól 3,4 g   Błonnik 22,8 g | kasza manna na mleku 300ml<br><b>(1, 7)</b><br>jajecznica z warzywami 220g <b>(3)</b><br>herbata czarna z cytryną 200ml<br>chleb pszenno-żytni 120g; <b>(1)</b><br>masło 15g; <b>(7)</b>                                              | serek naturalny z owocami 200g | zupa koperkowa z ziemniakami<br>400ml <b>(1, 7, 9)</b><br>makaron z sosem brokułowym<br>350g <b>(1, 6)</b><br>sałata lodowa z jogurtem 100g<br><b>(7)</b><br>kompot z czarnej porzeczki z<br>jabłkiem i figami 200ml <b>(12)</b>                         | herbata malinowa 200ml<br>chleb pszenno-żytni 120g; <b>(1)</b><br>pomidory, czerwone 50g;<br>szynka wieprzowa 40g;<br>mix sałat z rukolą 20g;<br>masło 15g; <b>(7)</b> |