

WTOREK

|                                                                                                                                             | śniadanie                                                                                                                                                                                                             | II śniadanie                                                  | obiad                                                                                                                         | kolacja                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>dieta podstawowa</b><br>Razem E: 2323,0 kcal   B 95,4 g   T 74,9 g   W 325,9 g<br>SFA 33,1 g   Cukry 51,6 g   Sól 6,7 g   Błonnik 26,3 g | kasza kukurydziana na mleku 300ml (7)<br>omlet 110g (3, 7)<br>herbata malinowa 200ml<br>chleb pszenno-żytni 120g; (1)<br>pomidory, czerwone 50g;<br>wędlna drobiowa 20g; (1, 9)<br>sałata masłowa 20g; masło 15g; (7) | ryż zapiekany z jabłkiem, brzoskwnię w sosie mlecznym 250 (7) | zupa szczawiowa 400ml (7, 9)<br>ryba 100g z warzywami po grecku 150g (1, 3, 4, 9)<br>ziemniaki 200g<br>kompot z gruszek 200ml | herbata czarna z cytryną 200ml<br>chleb pszenno-żytni 120g; (1)<br>ogórek kiszony 50g;<br>papryka czerwona, słodka 50g;<br>kiełbasa krakowska 40g; (10)<br>masło 15g; (7) |
| <b>dieta łagodna</b><br>Razem E: 2199,5 kcal   B 94,1 g   T 66,5 g   W 315,2 g<br>SFA 28,6 g   Cukry 49,9 g   Sól 5,8 g   Błonnik 26,5 g    | kasza kukurydziana na mleku 300ml (7)<br>omlet 110g (3, 7)<br>herbata malinowa 200ml<br>chleb pszenno-żytni 120g; (1)<br>pomidory, czerwone 50g;<br>wędlna drobiowa 20g; (1, 9)<br>sałata masłowa 20g; masło 15g; (7) | ryż zapiekany z jabłkiem, brzoskwnię w sosie mlecznym 250 (7) | zupa szpinakowa 400ml (9)<br>ryba 100g z warzywami po grecku 150g (1, 3, 4, 9)<br>ziemniaki 200g<br>kompot z gruszek 200ml    | herbata czarna z cytryną 200ml<br>chleb pszenno-żytni 120g; (1)<br>pomidory, czerwone 50g;<br>szynka wieprzowa 40g;<br>sałata masłowa 20g; masło 15g; (7)                 |