

## DIETA STANDARDOWA

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	KOLACJA
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 11.05	<b>Pieczywo mieszane (1) 70g, masło (7) 15g</b> <b>ser żółty (7) 25 g</b> kietbasa krakowska 20 g warzywa 40g herbata z cytryną 200ml <b>360kcal</b>	<b>Serek waniliowy (7) 200ml</b> <b>kajzerka (1) 60g</b> <b>420kcal</b>	<b>Pieczywo mieszane (1) 80g, masło (7) 15g</b> Serek Twój Smak 20g sałami 30g warzywa 40g herbata 200ml <b>370kcal</b>
<b>WTOREK</b> 12.05	<b>Pieczywo mieszane (1) 80g, masło (7) 15g</b> <b>serek kanapkowy (7) 20g</b> wędlna drobiowa 20g warzywa 40g herbata z cytryną 200ml <b>320kcal</b>	<u>Kanapka:</u> <b>pieczywo razowe (1) 70g, masło (7) 10g</b> wędlna 15g <b>ser żółty (7) 15g</b> warzywa 20g <b>380 kcal</b>	<b>Makaron (1) z warzywami 230g</b> herbata 200ml <b>420 kcal</b>
<b>ŚRODA</b> 13.05	<b>pieczywo mieszane (1) 70g, masło (7) 15g</b> frankfurterka gotowana 50g <b>ser żółty (7) 15g</b> warzywa 40g herbata z cytryną 200ml <b>320kcal</b>	Owocowy <b>jogurt pitny (7) 220ml</b> <b>Drożdźówka (1,7) 70g</b> <b>400kcal</b>	<u>Salatka z tuńczykiem</u> (sałata lodowa, ryż / <b>makaron (1), tuńczyk (4), kukurydza, jajka (3),</b> <b>ogórek konserwowy (10), sos vinegret) 230g</b> <b>pieczywo (1) 30g</b> wędlna 20g herbata z cytryną 200ml <b>420kcal</b>
<b>CZWARTEK</b> 14.05	<b>Pieczywo mieszane (1) 73g, masło (7) 15g</b> <b>schab pieczony 20g</b> <b>ser biały (7) z miodem 35g</b> warzywa 40g herbata z cytryną 200ml <b>360kcal</b>	<b>Pizzerinka (1,7) 60g</b> <b>280kcal</b>	<b>Pieczywo mieszane (1) 70g, masło (7) 15g</b> wędlna 20g pasztet 20g warzywa 40g herbata z cytryną 200ml <b>400 kcal</b>
<b>PIĄTEK</b> 15.05	<b>Pieczywo mieszane 70 g, masło (7) 15g</b> <b>ser topiony (7) 20g</b> <b>jajko (4) na twardo 60g, majonez (7) 15g</b> warzywa 40 g herbata z cytryną 200ml <b>420kcal</b>	<u>Kanapka:</u> <b>kajzerka (1) 70g, masło (7) 10g</b> <b>ser żółty (7) 30g</b> warzywa 10g <b>380 kcal</b>	