

NIEDZIELA

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
dieta podstawowa Razem E: 2717,4 kcal B 112,8 g T 113,8 g W 322,6 g SFA 42,2 g Cukry 61,6 g Sól 6,9 g Błonnik 29,8 g	parówki z szynki 80g z ketchupem 25g kakao z mlekiem 200ml (7) chleb pszenno-żytni 120g; (1) papryka czerwona, słodka 50g; rzodkiewka 30g; masło 15g; (7)	pudding chia z owocami 150g (7) ciasto drożdżowe proste (1, 3, 7)	zupa pomidorowa z makaronem 400ml (1, 3, 7, 9) udko z kurczaka 150g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 150g kompot wiśniowy z daktylami 200ml	herbata malinowa 200ml jajko gotowane 2 szt (3) chleb pszenno-żytni 120g; (1) rozspanka 20g; masło 15g; (7)
dieta łatwostrawna Razem E: 2680,6 kcal B 114,0 g T 108,5 g W 324,7 g SFA 40,1 g Cukry 61,7 g Sól 7,1 g Błonnik 30,1 g	parówki z szynki 80g z ketchupem 25g kakao z mlekiem 200ml (7) chleb pszenno-żytni 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; mix sałat z rukolą 20g; masło 15g; (7)	pudding chia z owocami 150g (7) ciasto drożdżowe proste (1, 3, 7)	zupa pomidorowa z makaronem 400ml (1, 3, 7, 9) udko z kurczaka 150g bukiet warzyw na parze 150g ziemniaki 200g kompot wiśniowy z daktylami 200ml	jajko gotowane 2 szt (3) herbata malinowa 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) rozspanka 20g; masło 15g; (7)