

SOBOTA

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
dieta podstawowa Razem E: 2302,4 kcal B 104,3 g T 65,9 g W 334,9 g SFA 31,8 g Cukry 81,5 g Sól 8,7 g Błonnik 23,7 g	płatki kukurydziane na mleku 350ml (7) pasta twarogowa waniliowa 90g (7) herbata malinowa 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) brzoskwinie w puszcze, w gęstym syropie, po odsączeniu 60g; sałata masłowa 20g; polędwica drobiowa 20g; (1, 6, 10) masło 15g; (7)	budyń śmietankowy 150g (7) arbuz 250g;	zupa z żółtych warzyw 400ml szynka 100g w sosie chrzanowym 100ml (1, 7, 12) kasza jęczmienna 200g (1) surówka z ogórków kiszonych z papryką 150g kompot z truskawek i jabłek 200ml	herbata owocowa z dziką różą 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) papryka czerwona, słodka 50g; pomidory, czerwone 50g; filet kruchy z indyka 40g; (1, 6) masło 15g; (7)
dieta łatwowstrawna Razem E: 2264,5 kcal B 100,3 g T 63,2 g W 335,5 g SFA 32,7 g Cukry 82,0 g Sól 6,5 g Błonnik 24,1 g	płatki kukurydziane na mleku 350ml (7) pasta twarogowa waniliowa 90g (7) herbata malinowa 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) brzoskwinie w puszcze, w gęstym syropie, po odsączeniu 60g; sałata masłowa 20g; polędwica drobiowa 20g; (1, 6, 10) masło 15g; (7)	budyń śmietankowy 150g (7) arbuz 250g;	zupa z żółtych warzyw 400ml szynka 100g w sosie jarzynowym 100ml (1, 9) kasza jęczmienna 200g (1) cukinia, gotowana 150g (7) kompot z truskawek i jabłek 200ml	herbata owocowa z dziką różą 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) sałata lodowa 50g; pomidory, czerwone 50g; filet kruchy z indyka 40g; (1, 6) masło 15g; (7)