

NIEDZIELA

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
dieta podstawowa Razem E: 2473,2 kcal B 104,1 g T 92,0 g W 318,2 g SFA 36,8 g Cukry 65,3 g Sól 9,2 g Błonnik 24,5 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)	babka jogurtowa 100g (1, 3, 7) owoc sezonowy (np jablko, gruszka, cytrus itp) 150g;	rosół z makaronem 400ml (1, 9) kotlet schabowy tradycyjny (1, 3) ziemniaki 200g surówka z ogórków kiszonych 150g kompot ze śliwek i daktyli 200ml	jajko gotowane 1 szt (3) herbata malinowa 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) kalarepa 50g; roszponka 20g; masło 15g; (7)
dieta łatwostrawna Razem E: 2340,2 kcal B 96,2 g T 84,6 g W 310,4 g SFA 35,7 g Cukry 64,7 g Sól 6,6 g Błonnik 24,3 g	parówki z szynki 80g z ketchupem 25g kakao z mlekiem 200ml (7) chleb pszenno-żytni 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; masło 15g; (7)	babka jogurtowa 100g (1, 3, 7) owoc sezonowy (np jablko, gruszka, cytrus itp) 150g;	rosół z makaronem 400ml (1, 9) schab 90g w sosie pietruszkowym 50ml (1) ziemniaki 200g brokuły na parze 120g kompot ze śliwek i daktyli 200ml	jajko gotowane 1 szt (3) herbata malinowa 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; roszponka 20g; masło 15g; (7)