

SOBOTA

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
dieta podstawowa Razem E: 2212,3 kcal B 98,7 g T 69,3 g W 314,4 g SFA 33,2 g Cukry 71,8 g Sól 7,0 g Błonnik 32,1 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; wędlina drobiowa 20g; (1, 9) masło 15g; (7)	galaretka jogurtowa z owocami 200g (7)	barszcz czerwony 400ml (7, 9) klops drobiowo - wieprzowy 100g w sosie własnym 100g (1, 3) kasza bulgur 200g (1) surówka z marchwi i jabłka 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; wędlina drobiowa 40g; (1, 9) masło 15g; (7)
dieta łatwostrawna Razem E: 2171,8 kcal B 98,8 g T 65,2 g W 313,2 g SFA 30,8 g Cukry 71,4 g Sól 7,0 g Błonnik 31,6 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; wędlina drobiowa 20g; (1, 9) sałata masłowa 20g; masło 15g; (7)	galaretka jogurtowa z owocami 200g (7)	barszcz czerwony 400ml (7, 9) klops drobiowo - wieprzowy 100g w sosie własnym 100g (1, 3) kasza bulgur 200g (1) surówka z marchwi i jabłka 150g kompot z truskawek i jabłek 200ml	herbata owocowa z dziką różą 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) pomidory, czerwone 100g; wędlina drobiowa 40g; (1, 9) masło 15g; (7)