

NIEDZIELA

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
dieta podstawowa Razem E: 2213.1 kcal B 92.2 g T 87.1 g W 277.5 g SFA 42.0 g Cukry 60.6 g Sól 6.8 g Błonnik 27.8 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)	owoc sezonowy (np jablko, gruszka, cytrus itp) 150g; ciastka wielozbożowe pełnoziarniste 25g; (1)	zupa pomidorowa z ryżem 400ml (7, 9) schab pieczony 80g w sosie własnym 50ml (1) ziemniaki 200g marchew z groszkiem 150g (7) kompot z truskawek i jabłek 200ml	jajko gotowane 2 szt (3) herbata malinowa 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) roszponka 20g; masło 15g; (7)
dieta łatwostrawna Razem E: 2211.9 kcal B 92.5 g T 87.0 g W 277.1 g SFA 42.1 g Cukry 60.8 g Sól 6.8 g Błonnik 27.5 g	parówki z szynki 80g z ketchupem 25g kakao z mlekiem 200ml (7) chleb pszenno-żytni 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; sałata masłowa 20g; masło 15g; (7)	owoc sezonowy (np jablko, gruszka, cytrus itp) 150g; ciastka wielozbożowe pełnoziarniste 25g; (1)	zupa pomidorowa z ryżem 400ml (7, 9) schab pieczony 80g w sosie własnym 50ml (1) ziemniaki 200g marchew z groszkiem 150g (7) kompot z truskawek i jabłek 200ml	jajko gotowane 2 szt (3) herbata malinowa 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; roszponka 20g; masło 15g; (7)