

SOBOTA

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
dieta podstawowa Razem E: 2205.4 kcal B 104.9 g T 69.9 g W 303.6 g SFA 32.3 g Cukry 89.3 g Sól 6.6 g Błonnik 30.6 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; sałata masłowa 20g; wędlina drobiowa 20g; (1, 9) masło 15g; (7)	serek naturalny z owocami 200g owoc sezonowy (np jabłko, gruszka, cytrus itp) 150g;	zupa kalafiorowa 400ml (9) kotlet mielony ala pożarski 100g (1, 3, 7) ziemniaki 200g surówka z cukinii, papryki i marchwi 150g (3) kompot wiśniowy z daktylami 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: 2074.7 kcal B 106.0 g T 56.9 g W 297.0 g SFA 31.2 g Cukry 80.8 g Sól 6.6 g Błonnik 26.9 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; szynka drobiowa 20g; (1, 9, 10) masło 15g; (7)	serek naturalny z owocami 200g owoc sezonowy (np jabłko, gruszka, cytrus itp) 150g;	zupa kalafiorowa 400ml (9) pulpet drobiowy 100g w sosie potrawkowym 100ml (1, 3, 7) ziemniaki 200g cukinia, gotowana 150g (7) kompot wiśniowy z daktylami 200ml	herbata owocowa z dziką różą 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; wędlina drobiowa 40g; (1, 9) masło 15g; (7)