

NIEDZIELA

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
dieta podstawowa Razem E: 2307,2 kcal B 106,3 g T 91,4 g W 276,8 g SFA 39,9 g Cukry 48,8 g Sól 6,8 g Błonnik 29,4 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)	pudding chia z owocami 150g (7)	zupa pomidorowa z makaronem 400ml (1, 3, 7, 9) udko z kurczaka 150g ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 150g kompot wiśniowy z daktylami 200ml	jajko gotowane 2 szt (3) herbata malinowa 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) kalarepa 50g; roszponka 20g; masło 15g; (7)
dieta łatwostrawna Razem E: 2253,9 kcal B 106,3 g T 86,0 g W 275,8 g SFA 37,8 g Cukry 47,1 g Sól 6,9 g Błonnik 28,7 g	parówki z szynki 80g z ketchupem 25g kakao z mlekiem 200ml (7) chleb pszenno-żytni 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; mix sałat z rukolą 20g; masło 15g; (7)	pudding chia z owocami 150g (7)	zupa pomidorowa z makaronem 400ml (1, 3, 7, 9) udko z kurczaka 150g bukiet warzyw na parze 150 ziemniaki 200g kompot wiśniowy z daktylami 200ml	jajko gotowane 2 szt (3) herbata malinowa 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) roszponka 20g; masło 15g; (7)