

NIEDZIELA

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
dieta podstawowa Razem E: 2271,1 kcal B 94,1 g T 88,9 g W 287,5 g SFA 37,8 g Cukry 66,9 g Sól 6,8 g Błonnik 34,0 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) owoc sezonowy 150g (np jablko, gruszka, cytrus itp) 150g;	zupa z białych warzyw z makaronem 400ml (1, 3, 7, 9) udzik kurczaka pieczony 90g ziemniaki 200g półsurówka z buraków 150g kompot z owoców mieszanych 200ml	jajko gotowane 2 szt (3) herbata malinowa 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; roszponka 20g; masło 15g; (7)
dieta łatwostrawna Razem E: 2235,8 kcal B 94,1 g T 85,6 g W 285,8 g SFA 35,9 g Cukry 66,2 g Sól 6,9 g Błonnik 33,1 g	parówki z szynki 80g z ketchupem 25g kakao z mlekiem 200ml (7) chleb pszenno-żytni 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; sałata lodowa 20g; masło 15g; (7)	pudding chia z owocami 150g (7) owoc sezonowy 150g (np jablko, gruszka, cytrus itp) 150g;	zupa z białych warzyw z makaronem 400ml (1, 3, 7, 9) udzik kurczaka pieczony 90g ziemniaki 200g półsurówka z buraków 150g kompot z owoców mieszanych 200ml	jajko gotowane 2 szt (3) herbata malinowa 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; roszponka 20g; masło 15g; (7)