

SOBOTA

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
dieta podstawowa Razem E: 2205,1 kcal B 91,9 g T 62,6 g W 332,5 g SFA 32,7 g Cukry 84,3 g Sól 6,4 g Błonnik 30,1 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)	budyń śmietankowy 150g (7) owoc sezonowy 150g (np jablko, gruszka, cytrus itp) 150g;	rosół z kaszą manną 400ml (1, 9) rumsztyk wieprzowy 80g w sosie pieczeniowo-cebulowym 50ml (1, 3) ziemniaki 200g marchew z groszkiem 150g (7) 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: 2188,8 kcal B 94,4 g T 59,8 g W 331,8 g SFA 33,1 g Cukry 80,9 g Sól 6,9 g Błonnik 29,2 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)	budyń śmietankowy 150g (7) owoc sezonowy 150g (np jablko, gruszka, cytrus itp) 150g;	rosół z kaszą manną 400ml (1, 9) pulpet wieprzowo - drobiowy 80g w sosie potrawkowym 100ml (1, 3, 7) ziemniaki 200g marchew z groszkiem 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) sałata lodowa 20g; masło 15g; (7)