

PONIEDZIAŁEK 16.03

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 400 ml (1,6,7,8,9,10) , chleb graham 60 g (1) , chleb pszenny 60 g (1) , masło 10 g (7) , serek do smarowania 30 g (7) , ser mozzarella 60 g, (7) pasztet drobiowy 40 g (1,3,6,7,9,10,11) , sałata 20 g, rzodkiewka 3 szt., jabłko 1szt., herbata 200 ml	Zupa jarzynowa 400 ml (1,3,6,7,9,10) , ryż gotowany 80 g, porzeczka warzywno-drobiowa z marchewką i groszkiem 250 g (1,6,7,8,9,10) , surówka z tartych buraczków 150 g, napój 200 ml	Chleb graham 60 g (1) , chleb pszenny 60 g (1) , masło 10 g (7) , polędwica sopocka 60 g (1,6,7,9,10) , ser żółty 30 g (7) , sałata 20 g, ogórek świeży 50 g, jogurt owocowy 150 g (7) , herbata 200 ml	Kcal : 2500,8 kcal W : 301,1 g W tym cukry : 54,1 g B : 120,8 g T : 77,9 g Kw. Tł. Nasycone : 33,4 g Błonnik : 31,6 g Sód : 3271,8 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 400 ml (1,6,7,8,9,10) , chleb pszenny 120 g (1) , masło 10 g (7) , serek do smarowania 30 g (7) , ser mozzarella 60 g (7) , pasztet drobiowy 40 g (1,3,6,7,9,10,11) sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., banan 1 szt. herbata 200 ml	Zupa jarzynowa 400 ml (1,3,6,7,9,10) ryż gotowany 80 g, porzeczka warzywno-drobiowa z marchewką i groszkiem 250 g (1,6,7,8,9,10) , surówka z tartych buraczków 150 g, napój 200 ml	Chleb pszenny 120 g (1) , masło 10 g (7) , polędwica sopocka 60 g (1,6,7,9,10) , serek capresi 40 g (7) , sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., jogurt owocowy 150 g (7) , herbata 200 ml	Kcal : 2587,8 kcal W : 331,7 g W tym cukry : 66,5 g B : 116,6 g T : 77 g Kw. Tł. Nasycone : 34,3 g Błonnik : 27,2 g Sód : 3244,8 mg

<p>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (1,6,7,8,9,10), chleb graham 60 g (1), masło 10 g (7), serek do smarowania 15 g (7), ser mozzarella 60 g (7), pasztet drobiowy 40 g (1,3,6,7,9,10,11), sałata 20 g, rzodkiewka 3 szt., jabłko 1 szt., herbata 200 ml II śniadanie : chleb graham 60 g (1), serek do smarowania 15 g (7), sałata 20 g, ser capresi 20 g (7), pomidor 0,5 szt. Podwieczorek : jogurt naturalny 150g (7)</p>	<p>Zupa jarzynowa 400 ml (1,3,6,7,9,10), ryż gotowany 80 g, porzeczka warzywno-drobiowa z marchewką i groszkiem 250 g (1,6,7,8,9,10), brokuł gotowany 150 g, napój 200 ml</p>	<p>Chleb graham 60 g (1), masło 10 g (7), polędwica sopocka 30 g (1,6,7,9,10), serek capresi 40 g (7), sałata 20 g, ogórek świeży 50 g, herbata 200 ml</p>	<p>Kcal : 2368,6 g W : 272,5 g W tym cukry : 49,2 g B : 106,5 g T : 82,1 g Kw. Tł. Nasycone : 33,8 g Błonnik : 32,7 g Sód : 2839,6 mg</p>
<p>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400 ml (1,6,7,8,9,10), chleb pszenny 120 g (1), masło 10 g (7), serek do smarowania 30 g (7), ser mozzarella 60 g (7), pasztet drobiowy 20 g (1,3,6,7,9,10,11) sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., banan 1 szt. herbata 200 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa 400 ml (1,3,6,7,9,10) ryż gotowany 80 g, porzeczka warzywno-drobiowa z marchewką i groszkiem 250 g (1,6,7,8,9,10), surówka z tartych buraczków 150 g, napój 200 ml</p>	<p>Chleb pszenny 120 g (1), serek do smarowania 30 g (7), polędwica sopocka 30 g (1,6,7,9,10), serek capresi 40 g (7), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., jogurt naturalny 150 g (7), herbata 200 ml</p>	<p>Kcal : 2468,9 kcal W : 327 g W tym cukry : 58,1 g B : 109,5 g T : 69,3 g Kw. Tł. Nasycone : 30,8 g Błonnik : 26,6 g Sód : 2974,3 mg</p>

WTOREK 17.03

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą manną 400 ml (1,6,7,8,9,10) , chleb graham 60 g (1) , chleb pszenny 60 g (1) , masło 10 g (7) , pasta twarogowa 80 g (7) , szynka drobiowa 30 g (1,6,7,9,10) , sałata 20 g, ogórek świeży 50 g, banan 1 szt., herbata 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (1,3,6,7,9,10) , ziemniaki gotowane 250 g, duszone udko z kurczaka w sosie warzywnym 250 g (7,9,10) , mizeria 150 g (7) , napój 200 ml	Chleb graham 60 g (1) , chleb pszenny 60 g (1) , masło 10 g (7) , serek do smarowania 30 g (7) , krakowska sucha 15 g (1,6,7,9,10) , ser mozzarella 30 g (7) , sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., serek homogenizowany 150 g (7) , herbata 200 ml	Kcal : 2440,3 kcal W : 302,4 g W tym cukry : 69,6 g B : 130,4 g T : 68,9 g Kw. Tł. Nasycone : 30,7 g Błonnik : 29,1 g Sód : 2755,8 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą manną 400 ml (1,6,7,8,9,10) , chleb pszenny 120 g (1) , masło 10 g (7) , pasta twarogowa 80 g (7) , szynka drobiowa 30 g (1,6,7,9,10) , sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., banan 1 szt., herbata 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (1,3,6,7,9,10) , ziemniaki gotowane 250 g, duszone udko z kurczaka w sosie warzywnym 250 g (7,9,10) , surówka z marchewki 150 g, napój 200 ml	Chleb pszenny 120 g (1) , masło 10 g (7) , serek do smarowania 30 g (7) , krakowska sucha 15 g (1,6,7,9,10) , ser mozzarella 30 g (7) , sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., serek homogenizowany (7) , herbata 200 ml	Kcal : 2514,7 kcal W : 313,5 g W tym cukry : 71,6 g B : 1301, g T : 73,1 g Kw. Tł. Nasycone : 30,6 g Błonnik : 25,8 g Sód : 2785 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Zupa mleczna z kaszą manną 400 ml (1,6,7,8,9,10) , chleb graham 60 g (1) , masło 10 g (7) , pasta twarogowa 80 g (7) , szynka drobiowa 30 g (1,6,7,9,10) , sałata 20 g, ogórek świeży 50 g, jabłko 1 szt., herbata 200 ml II śniadanie : chleb graham 60 g (1) , serek do smarowania 15 g (7) , sałata 20 g, szynka drobiowa 30 g (1,6,7,9,10) Podwieczorek : serek homogenizowany 200 g (7)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (1,3,6,7,9,10) , ziemniaki gotowane 250 g, duszone udko z kurczaka w sosie warzywnym 250 g (7,9,10) , mizeria 150 g (7) , napój 200 ml	Chleb graham 60 g (1) , chleb pszenny 60 g (1) , masło 10 g (7) , serek do smarowania 30 g (7) , krakowska sucha 15 g (1,6,7,9,10) , ser mozzarella 30 g (7) , sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., serek homogenizowany 150 g (7) , herbata 200 ml	Kcal : 2147,5 kcal W : 245,5 g W tym cukry : 44 g B : 122,8 g T : 64,6 g Kw. Tł. Nasycone : 27,8 g Błonnik : 30,7 g Sód : 3190,1 mg

<p>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną 400 ml (1,6,7,8,9,10), chleb pszenny 120 g (1), masło 10 g (7), pasta twarogowa 80 g (7), szynka drobiowa 60 g (1,6,7,9,10), roszponka 20 g, pomidor 0,5 szt., banan 1 szt., herbata 200 ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (1,3,6,7,9,10), ziemniaki gotowane 250 g, duszone udko z kurczaka w sosie warzywnym 250 g (7,9,10), surówka z marchewki 150 g, napój 200 ml</p>	<p>Chleb pszenny 120 g (1), masło 10 g (7), serek do smarowania 30 g (7), krakowska sucha 60 g (1,6,7,9,10), ser mozzarella 60 g (7), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., serek homogenizowany (7), herbata 200 ml</p>	<p>Kcal : 2349 kcal W : 304,7 g W tym cukry : 54,4 g B : 122,9 g T : 61,6 g Kw. Tł. Nasycone : 23,1 g Błonnik : 25,8 g Sód : 3311,8 mg</p>
--	--	---	---	---

ŚRODA 18.03

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA	Zupa mleczna z zacierką 400 ml (1,6,7,8,9,10), chleb graham 60 g (1), chleb pszenny 60 g (1), masło 10 g (7), serek do smarowania 30 g (7), serek capresi 40 g (7), pasta jajeczna 80 g (3,7), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., jabłko 1 szt., herbata 200 ml	Zupa brokułowa 400 ml (1,3,6,7,9,10), kopytka/ziemniaki 250 g (1,3) w sosie własnym 150 g (7,9,10), surówka z czerwonej kapusty 150 g, napój 200 ml	Chleb graham 60 g (1), chleb pszenny 60 g (1), masło 10 g (7), szynka drobiowa 60 g (1,6,7,9,10), dżem 100% owoców 30 g, sałata 20 g, pomidor 0,5 szt, serek wiejski 200 g (7), herbata 200 ml	Kcal : 2470,3 g W : 318,9 g W tym cukry : 46,4 g B : 121,7 g T : 68 g Kw. Tł. Nasycone : 30,5 g Błonnik : 31,3 g Sód : 3699,6 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z zacierką 400 ml (1,6,7,8,9,10), chleb pszenny 120 g (1), masło 10 g (7), serek do smarowania 30 g, (7) ser capresi 40 g (7), pasta jajeczna 80 g (3,7), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., jabłko 1 szt., herbata 200 ml	Zupa koperkowa 400 ml (1,3,6,7,9,10), kopytka 250 g (1,3) w sosie własnym 150 g (7,9,10), surówka z marchewki i jabłka 150 g, napój 200 ml	Chleb pszenny 120 g (1), masło 10 g (7), szynka drobiowa 60 g (1,6,7,9,10), dżem 100% owoców 30 g, sałata 20 g, pomidor 0,5 szt. serek wiejski 200 g (7), herbata 200 ml	Kcal : 2516,9 kcal W : 330,6 g W tym cukry : 48,9 g B : 116,7 g T : 71,9 g Kw. Tł. Nasycone : 30,3 g Błonnik : 24,1 g Sód : 3713,1 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Zupa mleczna z zacierką 400 ml (1,6,7,8,9,10), chleb graham 60 g (1), masło 10 g (7), serek do smarowania 15 g (7), pasta jajeczna 80 g (3,7), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., jabłko 1 szt., herbata 200 ml II śniadanie : chleb graham 60 g (1), serek do smarowania 15 g (7), sałata 20 g, serek capresi 40 g (7), pomidor 0,5 szt. Podwieczorek : serek wiejski 200 g (7)	Zupa brokułowa 400 ml (1,3,6,7,9,10), kopytka 250 g (1,3) w sosie własnym 150 g (7,9,10), surówka z czerwonej kapusty 150 g, napój 200 ml	Chleb graham 60 g (1), masło 10 g (7), szynka drobiowa 60 g (1,6,7,9,10), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., herbata 200 ml	Kcal : 2374,5 kcal W : 274,4 g W tym cukry : 52 g B : 120,2 g T : 75 g Kw. Tł. Nasycone : 36,1 g Błonnik : 31,4 g Sód : 3565,7 mg

<p>DIETA ŁATWO- STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</p>	<p>Zupa mleczna z zacierką 400 ml (1,6,7,8,9,10), chleb pszenny 120 g (1), masło 10 g (7), serek do smarowania 30 g, (7) ser capresi 40 g (7), pasta jajeczna 80 g (3,7), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., jabłko 1 szt., herbata 200 ml</p>	<p>Zupa koperkowa 400 ml (1,3,6,7,9,10), kopytka 250 g (1,3) w sosie własnym 150 g (7,9,10), surówka z marchewki i jabłka 150 g, napój 200 ml</p>	<p>Chleb pszenny 120 g (1), masło 10 g (7), szynka drobiowa 60 g (1,6,7,9,10), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt. serek wiejski 200 g (7), herbata 200 ml</p>	<p>Kcal : 2440,6 kcal W : 316,4 W tym cukry : 48,8 g B : 119,1 g T : 66,1 g Kw. Tł. Nasycone : 26,3 g Błonnik : 23,3 Sód : 3741,9 mg</p>
--	--	--	--	--

CZWARTEK 19.03

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA	Zupa mleczna z ryżem 400 ml, (1,6,7,8,9,10) , chleb graham 60 g (1) , chleb pszenny 60 g (1) , masło 10 g (7) , jajko gotowane 1 szt. (3) , pasztet drobiowy 60 g (1,3,6,7,9,10,11) , sałata 20 g, papryka 0,5 szt., banan 1 szt., herbata 200 ml	Zupa fasolowa 400 ml (1,3,6,7,9,10) , kasza bulgur 80 g (1) , kotlety mielone 150 g (1,3) z sosem 100 g (7,9,10) , surówka z tartych buraczków 150 g, napój 200 ml	Chleb graham 60 g (1) , chleb pszenny 60 g (1) , masło 10 g (7) , serek do smarowania 30 g (7) , ser mozzarella 60 g (7) , polędwica sopocka 60 g (1,6,7,9,10) , sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., jogurt owocowy 150 g (7) , herbata 200 ml	Kcal : 2464,1 kcal W : 268,8 g W tym cukry : 57,2 g B : 130,7 g T : 83,6 g Kw. Tł. Nasycone : 30,3 g Błonnik : 29,1 g Sód : 3369 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z ryżem 400 ml (1,6,7,8,9,10) , chleb pszenny 120 g (1) , masło 10 g (7) , jajko gotowane 1 szt. (3) , pasztet drobiowy 60 g (1,3,6,7,9,10,11) , sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., banan 1 szt., herbata 200 ml	Zupa jarzynowa 400 ml (1,3,6,7,9,10) , kasza bulgur 80 g (1) , pulpety drobiowe z sosem koperkowym 250 g (7,9,10) , surówka z tartych buraczków 150 g, napój 200 ml	Chleb pszenny 120 g (1) , masło 10 g (7) , serek do smarowania 30 g (7) , ser mozzarella 60 g (7) , polędwica sopocka 60 g (1,6,7,9,10) , sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., jogurt owocowy 150 g (7) , herbata 200 ml	Kcal : 2364,8 kcal W : 266,5 g W tym cukry : 59,2 g B : 123 g T : 78,8 g Kw. Tł. Nasycone : 32,2 g Błonnik : 23,6 g Sód : 3191,1 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Zupa mleczna z ryżem 400 ml (1,6,7,8,9,10) , chleb graham 60 g (1) , masło 10 g (7) , jajko gotowane 1 szt. (5) , pasztet drobiowy 40 g (1,3,6,7,9,10,11) , sałata 20 g, papryka 0,5 szt., herbata 200 ml II śniadanie : chleb graham 60 g (1) , masło 10 g (7) , sałata 20 g, twaróg półtłusty 30 g (7) , ogórek świeży 50 g Podwieczorek : jogurt naturalny 150 g (7)	Zupa fasolowa 400 ml (1,3,6,7,9,10) , kasza bulgur 80 g (1) , pulpety drobiowe z sosem koperkowym 250 g (7,9,10) , surówka z tartych buraczków 150 g, napój 200 ml	Chleb graham 60 g (1) , masło 10 g (7) , serek do smarowania 30 g (7) , ser mozzarella 60 g (7) , polędwica sopocka 30 g (1,6,7,9,10) , sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., herbata 200 ml	Kcal : 2118,7 kcal W : 1190,7 g W tym cukry : 26,9 g B : 118,9 g T : 85,6 g Kw. Tł. Nasycone : 38,9 g Błonnik : 26,7 g Sód : 2826,2 mg

<p>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem 400 ml (1,6,7,8,9,10), chleb pszenny 120 g (1), masło 10 g (7), jajko gotowane 1 szt. (3), pasztet drobiowy 40 g (1,3,6,7,9,10,11), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., banan 1 szt., herbata 200 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa 400 ml (1,3,6,7,9,10), kasza bulgur 80 g (1), pulpety drobiowe z sosem koperkowym 250 g (7,9,10), surówka z tartych buraczków 150 g, napój 200 ml</p>	<p>Chleb pszenny 120 g (1), masło 10 g (7), serek do smarowania 30 g (7), ser mozzarella 60 g (7), polędwica sopocka 60 g (1,6,7,9,10), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., jogurt naturalny 150 g (7), herbata 200 ml</p>	<p>Kcal : 2283,4 kcal W : 261,9 g W tym cukry : 50,7 g B : 122,5 g T : 72 g Kw. Tł. Nasycone : 29,2 g Błonnik : 23,1 g Sód : 3103,6 mg</p>
--	--	--	---	---

PIĄTEK 20.03

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA	Zupa mleczna z makaronem 400 ml (1,6,7,8,9,10), chleb graham 60 g (1), chleb pszenny 60 g (1), masło 10 g (7), serek do smarowania 30 g (7), pasta twarogowa 80 g (7), polędwica sopocka 60 g (1,6,7,9,10), sałata 20 g, ogórek świeży 50 g, jabłko 1 szt., herbata 200 ml	Zupa porowa 400 ml (1,3,6,7,9,10) ziemniaki gotowane 250 g, smażony filet rybny 150 g (4) w sosie pomidorowym 150 g (1,7,9,10), surówka z białej kapusty 150 g, napój 200 ml	Chleb graham 60 g (1), chleb pszenny 60 g (1), masło 10 g (7), sałatka jarzynowa 120 g (1,3,6,7,9,10,11), ser capresi 40 g (7), sałata 20 g, ogórek świeży 50 g, jogurt owocowy 150 g (7), herbata 200 ml	Kcal : 2500, 7 kcal W : 303,2 g W tym cukry : 57,5 g B : 122,2 g T : 81,4 g Kw. Tł. Nasycone : 32,6 g Błonnik : 36 g Sód : 3925 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z makaronem 400 ml (1,6,7,8,9,10), chleb pszenny 120 g (1), masło 10 g (7), serek do smarowania 30 g (7), pasta twarogowa 80 g (7), polędwica sopocka 60 g (1,6,7,9,10), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., jabłko 1 szt., herbata 200 ml	Zupa krupnik 400 ml (1,3,6,7,9,10), ziemniaki gotowane 250 g, pulpet rybny gotowany 150 g (4) w sosie pomidorowym 150 g (1,7,9,10), surówka z kapusty pekińskiej 150 g, napój 200 ml	Chleb pszenny 120 g (1), masło 10 g (7), sałatka jarzynowa na jogurcie 120 g (1,3,6,7,9,10,11), ser capresi 40 g (7), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., jogurt owocowy 150 g (7), herbata 200 ml	Kcal : 2377,2 g W : 320,1 g W tym cukry : 57,1 g B : 114,9 g T : 64,1 g Kw. Tł. Nasycone : 30,3 g Błonnik : 32,6 g Sód : 3700,9 mg

<p>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p>	<p>Zupa mleczna z makaronem 400 ml (1,6,7,8,9,10), chleb graham 60 g (1), masło 10 g (7), serek do smarowania 15 g (7), pasta twarogowa 80 g (7), polędwica sopocka 30 g (1,6,7,9,10), sałata 20 g, ogórek świeży 50 g, jabłko 1 szt., herbata 200 ml II śniadanie : chleb graham 60 g (1), serek do smarowania 15 g (7), polędwica sopocka 30 g (1,6,7,9,10), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt. Podwieczorek : jogurt naturalny 150 g (7)</p>	<p>Zupa porowa 400 ml (1,3,6,7,9,10), ziemniaki gotowane 250 g, pulpet rybny gotowany 150 g (4) w sosie pomidorowym 150 g (1,7,9,10), surówka z białej kapusty 150 g, napój 200 ml</p>	<p>Chleb graham 60 g (1), masło 10 g (7), sałatka jarzynowa na jogurcie 120 g (1,3,6,7,9,10,11), ser capresi 40 g (7), sałata 20 g, ogórek świeży 50 g, herbata 200 ml</p>	<p>Kcal : 2091,2 kcal W : 251,4 g W tym cukry : 41 g B : 108,4 g T : 64,9 g Kw. Tł. Nasycone : 31,7 g Błonnik : 36 g Sód : 3388,1 mg</p>
<p>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</p>	<p>Zupa mleczna z makaronem 400 ml (1,6,7,8,9,10), chleb pszenny 120 g (1), masło 10 g (7), serek do smarowania 30 g (7), pasta twarogowa 80 g (7), polędwica sopocka 60 g (1,6,7,9,10), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., jabłko 1 szt., herbata 200 ml</p>	<p>Zupa krupnik 400 ml (1,3,6,7,9,10), ziemniaki gotowane 250 g, pulpet rybny gotowany 150 g (4) w sosie pomidorowym 150 g (1,7,9,10), surówka z białej kapusty 150 g, napój 200 ml</p>	<p>Chleb pszenny 120 g (1), masło 10 g (7), sałatka jarzynowa na jogurcie 120 g (1,3,6,7,9,10,11), ser capresi 40 g (7), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., jogurt naturalny 150 g (7), herbata 200 ml</p>	<p>Kcal : 2339 kcal W : 317 g W tym cukry : 48,7 g B : 117,2 g T : 60,3 g Kw. Tł. Nasycone : 28,1 g Błonnik : 32,1 g Sód : 3728,2 mg</p>

SOBOTA 21.03

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400 ml (1,6,7,8,9,10), chleb graham 60 g (1), chleb pszenny 60 g (1), masło 10 g (7), parówki drobiowe 1 szt. (1,6,7,9,10) ser capresi 40 g (7), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., jabłko 1 szt., herbata 200 ml	Zupa barszcz czerwony 400 ml (1,3,6,7,9,10), makaron 80 g (1) w sosie bolognese 250 g (1,7,9), brokuł gotowany 150 g, napój 200 ml	Chleb graham 60 g (1), chleb pszenny 60 g (1), masło 10 g (7), serek do smarowania 30 g (7), szynka drobiowa 30 g (1,6,7,9,10), ser żółty 15 g (7), dżem 100% owoców 30 g, sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., serek wiejski 200 g (7), herbata 200 ml	Kcal : 2574,9 kcal W : 318 g W tym cukry : 62,7 g B : 114,1 g T : 82,7 g Kw. Tł. Nasycone : 35,6 g Błonnik : 34 Sód : 3406,2 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400 ml (1,6,7,8,9,10), chleb pszenny 120 g (1), masło 10 g (7), krakowska sucha 30 g (1,6,7,9,10) ser capresi 40 g (7), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt. jabłko 1 szt., herbata 200 ml	Zupa barszcz czerwony 400 ml (1,3,6,7,9,10), makaron 80 g (1) w sosie bolognese 250 g (1,7,9), brokuł gotowany 150 g, napój 200 ml	Chleb pszenny 120 g (1), masło 10 g (7), serek do smarowania 30 g (7), szynka drobiowa 15 g (1,6,7,9,10), ser capresi 20 g (7), dżem 100% owoców 30 g, sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., serek wiejski 200 g (7), herbata 200 ml	Kcal : 2553,9 kcal W : 330,1 g W tym cukry : 63,3 g B : 111,4 g T : 77,4 g Kw. Tł. Nasycone : 34,6 g Błonnik : 29,5 g Sód : 3252 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400 ml (1,6,7,8,9,10), chleb graham 60 g (1), masło 10 g (7), krakowska sucha 30 g (1,6,7,9,10), ser capresi 40 g (7), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., jabłko 1 szt., herbata 200 ml II śniadanie : chleb graham 60 g (1), masło 10 g, ser mozzarella 30 g (7), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt. Podwieczorek : serek wiejski 200 g (7)	Zupa barszcz czerwony 400 ml (1,3,6,7,9,10), makaron 80 g (1) w sosie bolognese 250 g (1,7,9), brokuł gotowany 150 g, napój 200 ml	Chleb graham 60 g (1), masło 10 g (7), serek do smarowania 30 g (7), szynka drobiowa 30 g (1,6,7,9,10), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., herbata 200 ml	Kcal : 2444,7 kcal W : 267,2 g W tym cukry : 64,2 g B : 116,4 g T : 87,1 g Kw. Tł. Nasycone : 31,7 g Błonnik : 34,7 g Sód : 3233,3 mg

<p>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400 ml (1,6,7,8,9,10), chleb pszenny 120 g (1), masło 10 g (7), krakowska sucha 30 g (1,6,7,9,10) ser capresi 40 g (7), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt. jabłko 1 szt., herbata 200 ml</p>	<p>Zupa barszcz czerwony 400 ml (1,3,6,7,9,10), makaron 80 g (1) w sosie bolognese 250 g (1,7,9), brokuł gotowany 150 g, napój 200 ml</p>	<p>Chleb pszenny 120 g (1), masło 10 g (7), serek do smarowania 30 g (7), szynka drobiowa 15 g (1,6,7,9,10), ser capresi 20 g (7), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., serek wiejski 200 g (7), herbata 200 ml</p>	<p>Kcal : 2477,6 kcal W : 315,9 g W tym cukry : 63,2 g B : 114 g T : 71,6 g Kw. Tł. Nasycone : 30,6 g Błonnik : 28,7 g Sód : 3302,8 mg</p>
--	---	--	---	---

NIEDZIELA 22.03

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą manną 400 ml (1,6,7,8,9,10), chleb graham 60 g (1), chleb pszenny 60 g (1), masło 10 g (7), serek do smarowania 30 g (7), ser mozzarella 30 g (7), szynka drobiowa 30 g (1,6,7,9,10), jajko gotowane 1 szt. (3), sałata 20 g, papryka 0,5 szt., jabłko 1 szt., herbata 200 ml	Zupa rosół 400 ml (1), ziemniaki gotowane 250 g, kotlet schabowy panierowany 150 g (1,3), marchewka z groszkiem 150 g, napój 200 ml	Chleb graham 60 g (1), chleb pszenny 60 g (1), masło 10 g (7), ser mozzarella 30 g (7), polędwica sopocka 30 g (1,6,7,9,10) sałata 20 g, papryka 0,5 szt., jogurt owocowy 150 g (7), herbata 200 ml	Kcal : 2354,7 kcal W : 291,7 g W tym cukry : 47,8 g B : 122,5 g T : 67,7 g Kw. Tł. Nasycone : 30 g Błonnik : 31,3 Sód : 2753,4 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą manną 400 ml (1,6,7,8,9,10), chleb pszenny 120 g (1), masło 10 g (7), serek do smarowania 30 g (7), ser mozzarella 30 g (7), szynka drobiowa 30 g (1,6,7,9,10), jajko gotowane 1 szt., sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., jabłko 1 szt., herbata 200 ml	Zupa rosół 400 ml (1), ziemniaki gotowane 250 g, pierś z kurczaka gotowana w sosie jarzynowym 50 g (1,7,9,10) surówka z selera 150 g (7,9), napój 200 ml	Chleb pszenny 120 g (1), masło 10 g (7), ser mozzarella 30 g (7), polędwica sopocka 30 g (1,6,7,9,10), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., jogurt owocowy 150 g (7), herbata 200 ml	Kcal : 2404,4 kcal W : 309,8 g W tym cukry : 59,8 g B : 116,4 g T : 66,3 g Kw. Tł. Nasycone : 29,3 g Błonnik : 31,2 g Sód : 3103 mg

<p>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną 400 ml (1,6,7,8,9,10), chleb graham 60 g (1), masło 10 g (7), serek do smarowania 15 g (7), ser mozzarella 30 g (7), szynka drobiowa 30 g (1,6,7,9,10), jajko gotowane 1 szt. (3), sałata 20 g, papryka 0,5 szt., jabłko 1 szt., herbata 200 ml II śniadanie : chleb graham 60 g (1), serek do smarowania 15 g (7), szynka drobiowa 30 g (1,6,7,9,10), sałata 20 g, papryka 0,5 szt. Podwieczorek : jogurt naturalny 150 g (7)</p>	<p>Zupa rosół 400 ml (1), ziemniaki gotowane 250 g, pierś z kurczaka gotowana w sosie jarzynowym 50 g (1,7,9,10) surówka z selera 150 g (7,9), napój 200 ml</p>	<p>Chleb graham 60 g (1), masło 10 g (7), ser mozzarella 30 g (7), polędwica sopocika 30 g (1,6,7,9,10), sałata 20 g, papryka 0,5 szt., herbata 200 ml</p>	<p>Kcal : 2284 kcal W : 263,7 g W tym cukry : 56,1 g B : 120,1 g T : 70,2 g Kw. Tł. Nasycone : 40,4 g Błonnik : 38,1 g Sód : 3090,5 mg</p>
<p>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną 400 ml (1,6,7,8,9,10), chleb pszenny 120 g (1), masło 10 g (7), serek do smarowania 30 g (7), ser mozzarella 30 g (7), szynka drobiowa 30 g (1,6,7,9,10), jajko gotowane 1 szt., sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., jabłko 1 szt., herbata 200 ml</p>	<p>Zupa rosół 400 ml (1), ziemniaki gotowane 250 g, pierś z kurczaka gotowana w sosie jarzynowym 50 g (1,7,9,10) surówka z selera 150 g (7,9), napój 200 ml</p>	<p>Chleb pszenny 120 g (1), masło 10 g (7), ser mozzarella 30 g (7), polędwica sopocika 30 g (1,6,7,9,10), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., jogurt naturalny 150 g (7), herbata 200 ml</p>	<p>Kcal : 2402,9 kcal W : 305,6 g W tym cukry : 51,5 g B : 116,2 g T : 68,2 g Kw. Tł. Nasycone : 31,1 g Błonnik : 30,7 g Sód : 3101,5 mg</p>

PONIEDZIAŁEK 23.03

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA	Zupa mleczna z ryżem 400 ml (1,6,7,8,9,10) , chleb graham 60 g (1) , chleb pszenny 60 g (1) , masło 10 g (7) ,) krakowska sucha 30 g (1,6,7,9,10) , ser capresi 40 g (7) , ser żółty 30 g (7) , sałata 20 g, ogórek 50 g, banan 1 szt., herbata 200 ml	Zupa brokułowa 400 ml (1,3,6,7,9,10) gotowane ziemniaki 250 g, gołąbki gotowane w sosie pomidorowym 250 g (1,3,6,7,9,10) , napój 200 ml	Chleb graham 60 g (1) , chleb pszenny 60 g (1) , masło 10 g (7) , serek do smarowania 30 g (7) , szynka drobiowa 60 g (1,6,7,9,10) , sałata 20 g, ogórek 50 g, serek wiejski 200 g (7) , herbata 200 ml	Kcal : 2570 kcal W : 314,8 g W tym cukry : 58,2 g B : 129,4 g T : 75,8 g Kw. Tł. Nasycone : 35,7 g Błonnik : 29,8 g Sód : 3723,6 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z ryżem 400 ml (1,6,7,8,9,10) , chleb pszenny 120 g (1) , masło 10 g (7) , krakowska sucha 30 g (1,6,7,9,10) , ser capresi 40 g (7) , ser twarogowy chudy 30 g (7) , sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., banan 1 szt., herbata 200 ml	Zupa brokułowa 400 ml (1,3,6,7,9,10) gotowane ziemniaki 250 g, gołąbki gotowane w sosie pomidorowym 250 g (1,3,6,7,9,10) , napój 200 ml	Chleb pszenny 120 g (1) , masło 10 g (7) , serek do smarowania 30 g, (7) , szynka drobiowa 60 g (1,6,7,9,10) , sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., serek wiejski 200 g (7) , herbata 200 ml	Kcal : 2553,6 kcal W : 329,3 g W tym cukry : 62,3 g B : 127,9 g T : 69,1 g Kw. Tł. Nasycone : 31,7 g Błonnik : 26,6 g Sód : 3494,5 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Zupa mleczna z ryżem 400 ml (1,6,7,8,9,10) , chleb graham 60 g (1) , masło 10 g (7) , krakowska sucha 30 g (1,6,7,9,10) , ser capresi 40 g (7) , ser żółty 30 g (7) , sałata 20 g, ogórek 50 g, jabłko 1 szt., herbata 200 ml II śniadanie : chleb graham 60 g (1) , serek do smarowania 15 g (7) , sałata 20 g, krakowska sucha 30 g (1,6,7,9,10) Podwieczorek : serek wiejski 200 g (7)	Zupa brokułowa 400 ml (1,3,6,7,9,10) , gotowane ziemniaki 250 g, gołąbki gotowane w sosie pomidorowym 250 g (1,3,6,7,9,10) , napój 200 ml	Chleb graham 60 g (1) , masło 10 g (7) , serek do smarowania 30 g (7) , szynka drobiowa 30 g (1,6,7,9,10) , sałata 20 g, ogórek 50 g, herbata 200 ml	Kcal : 2444,1 kcal W : 268,1 g W tym cukry : 49,6 g B : 127,7 g T : 82,9 g Kw. Tł. Nasycone : 38,4 g Błonnik : 31,7 g Sód : 3482,8 mg

<p>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem 400 ml (1,6,7,8,9,10), chleb pszenny 120 g (1), masło 10 g (7), krakowska sucha 30 g (1,6,7,9,10), ser capresi 40 g (7), ser twarogowy chudy 30 g (7), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., banan 1 szt., herbata 200 ml</p>	<p>Zupa brokułowa 400 ml (1,3,6,7,9,10) gotowane ziemniaki 250 g, gołąbki gotowane w sosie pomidorowym 250 g (1,3,6,7,9,10), napój 200 ml</p>	<p>Chleb pszenny 120 g (1), masło 10 g (7), serek do smarowania 30 g, (7), szynka drobiowa 60 g (1,6,7,9,10), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., serek wiejski 200 g (7), herbata 200 ml</p>	<p>Kcal : 2564,9 kcal W : 330,4 g W tym cukry : 62,2 g B : 130,6 g T : 63,4 g Kw. Tł. Nasycone : 27,7 g Błonnik : 26,6 Sód : 3523,3 mg</p>
--	--	---	---	---

WTOREK 24.03

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA	Zupa mleczna z makaronem 400 ml (1,6,7,8,9,10) , chleb graham 60 g (1) , chleb pszenny 60 g (1) , masło 10 g, serek do smarowania 30 g (7) , pasztet drobiowy 40 g (1,3,6,7,9,10,11) , jajko gotowane 1 szt. (3) , sałata 20 g, rzodkiewka 3 szt., jabłko 1 szt., herbata 200 ml	Zupa kalafiorowa 400 ml (1,3,6,7,9,10) , ziemniaki gotowane 250 g, pieczone udko z kurczaka 200 g, surówka z czerwonej kapusty 150 g, napój 200 ml	Chleb graham 60 g (1) , chleb pszenny 60 g (1) , masło 10 g (7) , sałatka rybna z warzywami 120 g (4,9,10,11) , ser mozzarella 30 g (7) , sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., serek homogenizowany 150 g (7) , herbata 200 ml	Kcal : 2476,8 kcal W : 272,2 g W tym cukry : 64,3 g B : 129,9 g T : 85,4 g Kw. Tł. Nasycone : 33,1 g Błonnik : 31,7 g Sód : 2886,7 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z makaronem 400 ml (1,6,7,8,9,10) , chleb pszenny 120 g (7) , masło 10 g (7) , serek do smarowania 30 g (7) , pasztet drobiowy 40 g (1,3,6,7,9,10,11) , jajko gotowane 1 szt. (3) , sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., banan 1 szt., herbata 200 ml	Zupa jarzynowa 400 ml (1,3,6,7,9,10) , ziemniaki gotowane 250 g, duszona pierś z kurczaka 200 g, surówka z kapusty pekińskiej 150 g, napój 200 ml	Chleb pszenny 120 g (1) , masło 10 g (7) , polędwica sopočka 30g (1,6,7,9,10) , ser mozzarella 60 g (7) , sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., serek homogenizowany 150 g (7) , herbata 200 ml	Kcal : 2442,5 kcal W : 296,9 g W tym cukry : 69,7 g B : 127,3 g T : 72,6 g Kw. Tł. Nasycone : 32,7 g Błonnik : 25,6 g Sód : 2745,7 mg

<p>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p>	<p>Zupa mleczna z makaronem 400 ml (1,6,7,8,9,10), chleb graham 60 g (1) masło 10 g (7), serek do smarowania 15 g (7), pasztet drobiowy 40 g (1,3,6,7,9,10,11), jajko gotowane 1 szt. (3), sałata 20 g, rzodkiewka 3 szt., jabłko 1 szt., herbata 200 ml II śniadanie : chleb graham 60 g (1), serek do smarowania 15 g (7), ser mozzarella 30 g (7), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt. Podwieczorek : serek homogenizowany 150 g (7)</p>	<p>Zupa kalafiorowa 400 ml (1,3,6,7,9,10), ziemniaki gotowane 250 g, pieczone udko z kurczaka 200 g, surówka z czerwonej kapusty 150 g, napój 200 ml</p>	<p>Chleb graham 60 g (1), masło 10 g (7), polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10), ser mozzarella 60 g (7), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., herbata 200 ml</p>	<p>Kcal : 2156,3 kcal W : 230,7 g W tym cukry : 44,6 g B : 119,7 g T : 71,5 g Kw. Tł. Nasycone : 31,9 g Błonnik : 33 g Sód : 3131,1 mg</p>
<p>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</p>	<p>Zupa mleczna z makaronem 400 ml (1,6,7,8,9,10), chleb pszenny 120 g (7), masło 10 g (7), serek do smarowania 30 g (7), pasztet drobiowy 40 g (1,3,6,7,9,10,11), jajko gotowane 1 szt. (3), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., banan 1 szt., herbata 200 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa 400 ml (1,3,6,7,9,10), ziemniaki gotowane 250 g, duszona pierś z kurczaka 200 g, surówka z kapusty pekińskiej 150 g, napój 200 ml</p>	<p>Chleb pszenny 120 g (1), masło 10 g (7), polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10), ser mozzarella 60 g (7), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., serek homogenizowany 150 g (7), herbata 200 ml</p>	<p>Kcal : 2276,8 kcal W : 288,1 W tym cukry : 52,5 g B : 120,1 g T : 61,1 g Kw. Tł. Nasycone : 25,2 g Błonnik : 25,6 g Sód : 3272,5 mg</p>

ŚRODA 25.03

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400 ml (1,6,7,8,9,10) , chleb graham 60 g (1) , chleb pszenny 60 g (1) , masło 10 g (7) , pasta twarogowa 80 g (7) , polędwica sopocka 30 g (1,6,7,9,10) , sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., jabłko 1 szt., herbata 200 ml	Zupa barszcz biały 400 ml (1,3,6,7,9,10) , gotowane pierogi ruskie 300 g (1,7) , sałatka z tartych buraczków 150 g, napój 200 ml	Chleb graham 60 g (1) , chleb pszenny 60 g (1) , masło 10 g (7) , serek do smarowania 30 g (7) , ser capresi 40 g (7) , krakowska sucha 60 g (1,6,7,9,10) , dżem 100 % owoców 30 g, sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., jogurt owocowy 150 g (7) , herbata 200 ml	Kcal : 2384,2 kcal W : 307,1 g W tym cukry : 50,8 g B : 103,4 g T : 75 g Kw. Tł. Nasycone : 31,8 g Błonnik : 25,3 g Sód : 2913,8 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400 ml (1,6,7,8,9,10) , chleb pszenny 120 g (1) , masło 10 g (7) , pasta twarogowa 80 g (7) , polędwica sopocka 30 g (1,6,7,9,10) , sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., jabłko 1 szt., herbata 200 ml	Zupa rosół 400 ml (1) , gotowane pierogi ruskie 300 g (1,7) , sałatka z tartych buraczków 150 g, napój 200 ml	Chleb pszenny 120 g (1) , masło 10 g (7) , serek do smarowania 30 g (7) , ser capresi 40 g (7) , krakowska sucha 60 g (1,6,7,9,10) , dżem 100 % owoców 30 g, sałata 20 g, pomidor 0,5 szt. g, jogurt owocowy 150 g (7) , herbata 200 ml	Kcal : 2485,5 kcal W : 337,3 g W tym cukry : 50,6 g B : 105,8 g T : 72,4 g Kw. Tł. Nasycone : 32,1 g Błonnik : 20,3 g Sód : 3001,3 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400 ml (1,6,7,8,9,10) , chleb graham 60 g (1) , masło 10 g (7) , pasta twarogowa 40 g (7) , polędwica sopocka 30 g (1,6,7,9,10) , sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., jabłko 1 szt., herbata 200 ml II śniadanie : chleb graham 60 g (1) , masło 10 g (7) , pasta twarogowa 40 g (7) , sałata 20 g, pomidor 0,5 szt. Podwieczorek : jogurt naturalny 150 g (7)	Zupa barszcz biały 400 ml (1,3,6,7,9,10) , gotowane pierogi ruskie 300 g (1,7) , sałatka z tartych buraczków 150 g, napój 200 ml	Chleb graham 60 g (1) , masło 10 g (7) , serek do smarowania 30 g (7) , ser capresi 40 g (7) , krakowska sucha 30 g (1,6,7,9,10) sałata 20 g, pomidor 0,5 szt. herbata 200 ml	Kcal : 2168,6 g W : 253 g W tym cukry : 44 g B : 90,2 g T : 78,1 g Kw. Tł. Nasycone : 36,8 g Błonnik : 25,5 g Sód : 2330,9 mg

<p>DIETA ŁATWO- STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400 ml (1,6,7,8,9,10), chleb pszenny 120 g (1), masło 10 g (7), pasta twarogowa 80 g (7), polędwica sopocka 30 g (1,6,7,9,10), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., jabłko 1 szt., herbata 200 ml</p>	<p>Zupa rosół 400 ml (1), gotowane pierogi ruskie 300 g (1,7), sałatka z tartych buraczków 150 g, napój 200 ml</p>	<p>Chleb pszenny 120 g (1), masło 10 g (7), serek do smarowania 30 g (7), ser capresi 40 g (7), krakowska sucha 60 g (1,6,7,9,10), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt. g, jogurt naturalny 150 g (7), herbata 200 ml</p>	<p>Kcal : 2407,7 kcal W : 318,9 g W tym cukry : 42,2 g B : 108 g T : 68,5 g Kw. Tł. Nasycone : 29,9 g Błonnik : 19 g Sód : 3028,6 mg</p>
--	---	--	--	--