

CZWARTEK

	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 capresi 40 g (7) , szynka drobiowa 30 g (1,6,7,9,10) , sałata 20 g, papryka 0,5 szt., jabłko 1 szt., herbata 200 ml	Zupa selerowa 400 ml (1,3,6,7,9,10) gotowana kasza bulgur 80 g (1) , smażone kołtety mielone (1,3) z sosem warzywnym 250 g (7,9,10) , surówka wiosenna 150 g, napój 200 ml	Chleb graham 60 g (1) , chleb pszenny 60 g (1) , masło 10 g (7) , szynka drobiowa 30 g (1,6,7,9,10) , ser żółty 15 g (7) , sałata 20 g, ogórek 50 g, serek wiejski 200 g (7) , herbata 200 ml	Kcal : 2521,3 kcal W : 258,7 kcal W tym cukry : 58 g B : 136,4g T : 88,1 g Kw. Tł. Nasycone : 33,3 g Błonnik : 40,6 g Sód : 4059,9 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 capresi 40 g (7) , szynka drobiowa 30 g (1,6,7,9,10) , sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., jabłko 1 szt. herbata 200 ml	Zupa selerowa 400 ml (1,3,6,7,9,10) , gotowana kasza bulgur 80 g (1) , gotowane pulpety drobiowe z sosem warzywnym 250 g (7,9,10) , surówka z marchewki 150 g, napój 200 ml	Chleb pszenny 120 g (1) , masło 10 g (7) , szynka drobiowa 60 g (1,6,7,9,10) , ser mozzarella 60 g (7) , sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., serek wiejski 200 g (7) , herbata 200 ml	Kcal : 2331,1 kcal W : 246,6 g W tym cukry : 50,5 g B : 137,4 g T : 75 g Kw. Tł. Nasycone : 34 g Błonnik : 27,4 g Sód : 4159,5 mg

<p>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 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 capresi 40 g (7), szynka drobiowa 30 g (1,6,7,9,10), ser żółty 30 g (7), sałata 20 g, papryka 0,5 szt., jabłko 1 szt., herbata 200 ml II śniadanie : chleb graham 60 g (1), serek do smarowania 30 g (7), szynka drobiowa 30 g (1,6,7,9,10), sałata 20 g, ogórek 50 g Podwieczorek : serek wiejski 200 g (7)</p>	<p>Zupa selerowa 400 ml (1,3,6,7,9,10), gotowana kasza bulgur 80 g (1), gotowane pulpety drobiowe z sosem warzywnym 250 g (7,9,10), surówka wiosenna 150 g, napój 200 ml</p>	<p>Chleb graham 60 g (1), masło 10 g (7), szynka drobiowa 60 g (1,6,7,9,10), ser mozzarella 30 g (7), sałata 20 g, ogórek 50 g, herbata 200 ml</p>	<p>Kcal : 2153,2 kcal W : 204,4 g W tym cukry : 55,3 g B : 125,9 g T : 77,4 g Kw. Tł. Nasycone : 35,1 g Błonnik : 35,7 g Sód : 3672,7 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 capresi 40 g (7), szynka drobiowa 30 g (1,6,7,9,10), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., jabłko 1 szt., herbata 200 ml</p>	<p>Zupa selerowa 400 ml (1,3,6,7,9,10), gotowana kasza bulgur 80 g (1), gotowane pulpety drobiowe z sosem 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), szynka drobiowa 60 g (1,6,7,9,10), ser mozzarella 60 g (7), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., serek wiejski 200 g (7), herbata 200 ml</p>	<p>Kcal : 2294,4 kcal W : 247,7 g W tym cukry : 50,4 g B : 139,9 g T : 69,3 g Kw. Tł. Nasycone : 29,6 g Błonnik : 27,4 g Sód : 4188,3 mg</p>

PIĄTEK

	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, krakowska sucha 30 g (1,6,7,9,10) , jajko gotowane 1 szt. (3) , sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., jabłko 1 szt., herbata 200 ml	Zupa jarzynowa 400 ml (1,3,6,7,9,10) , ziemniaki gotowane 250 g, smażony filec rybny 200 g (4) , surówka z marchewki i jabłka 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) , sałata 20 g, ogórek 50 g, jogurt owocowy 150 g (7) , herbata 200 ml	Kcal : 2496,9 kcal W : 297,6 g W tym cukry : 61,5 g B : 110,5 g T : 84 g Kw. Tł. Nasycone : 26,8 g Błonnik : 35,6 g Sód : 3656,4 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z zacierką 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) , jajko gotowane 1 szt. (3) , sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., jabłko 1 szt., herbata 200 ml	Zupa jarzynowa 400 ml (1,3,6,7,9,10) , ziemniaki gotowane 250 g, pulpet rybny duszony (4) w sosie koperkowym 250 g (1,7,9,10) surówka z marchewki i jabłka 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) , sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., jogurt owocowy 150 g (7) , herbata 200 ml	Kcal : 2331,2 kcal W : 296,4 g W tym cukry : 58,6 g B : 105,8 g T : 68,1 g Kw. Tł. Nasycone : 31,7 g Błonnik : 31,5 g Sód : 3575,6 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) , ser mozzarella 30 g (7) , krakowska sucha 30 g (1,6,7,9,10) , jajko gotowane 1 szt. (3) , sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., jabłko 1 szt., herbata 200 ml II śniadanie : chleb graham 60 g (1) , masło 10 g (7) , ser mozzarella 30 g (7) , sałata 20 g, rzodkiewka 3 szt. Podwieczorek : jogurt naturalny 150 g (7)	Zupa jarzynowa 400 ml (1,3,6,7,9,10) , ziemniaki gotowane 250 g, pulpet rybny duszony (4) w sosie koperkowym 250 g (1,7,9,10) , surówka z marchewki i jabłka 150 g, napój 200 ml	Chleb graham 60 g (1) , masło 10 g (7) , sałatka jarzynowa 120 g (1,3,6,7,9,10,11) , sałata 20 g, ogórek 50 g, herbata 200 ml	Kcal : 2346,8 kcal W : 241,5 g W tym cukry : 49 g B : 105,4 g T : 94,7 g Kw. Tł. Nasycone : 36,4 g Błonnik : 34,3 g Sód : 3401,7 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), ser mozzarella 60 g (7), krakowska sucha 30 g (1,6,7,9,10), jajko gotowane 1 szt. (3), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., jabłko 1 szt., herbata 200 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa 400 ml (1,3,6,7,9,10), ziemniaki gotowane 250 g, pulpet rybny duszony (4) w sosie koperkowym 250 g (1,7,9,10) surówka z marchewki i jabłka 150 g, napój 200 ml</p>	<p>Chleb pszenny 120 g (1), masło 10 g (7), serek do smarowania 30 g (7), sałatka jarzynowa na jogurcie 120 g (1,3,6,7,9,10,11), poledwica sopocka 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 : 2293 kcal W : 293,3 g W tym cukry : 50,2 g B : 108,1 g T : 64,3 g Kw. Tł. Nasycone : 23,4 g Błonnik : 31 g Sód : 3602,9 mg</p>
--	--	---	---	--

SOBOTA

	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), pasta twarogowa 80 g (7), pasztet drobiowy 40 g (1,3,6,7,9,10,11) sałata 20 g, papryka 0,5 szt., jabłko 1 szt., herbata 200 ml	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (1,3,6,7,9,10), ryż gotowany 80 g, potrawka drobiowa leczo 250 g (1,7,9,10), kalafior gotowany 150 g, napój 200 ml	Chleb graham 60 g (1), chleb pszenny 60 g (1), masło 10 g (7), ser capresi 40 g (7), krakowska sucha 30 g (1,6,7,9,10), dżem 100 % owoców 30 g, sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., serek homogenizowany 150 g (7), herbata 200 ml	Kcal : 2572,7 kcal W : 342,5 g W tym cukry : 71,5 g B : 120,7 g T : 71 g Kw. Tł. Nasycone : 31,7 g Błonnik : 31,6 g Sód : 2638,6 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z ryżem 400 ml (1,6,7,8,9,10), chleb pszenny 120 g (1), masło 10 g (7), pasta twarogowa 80 g (7), pasztet drobiowy 40 g (1,3,6,7,9,10,11), ser capresi 40 g (7), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., jabłko 1 szt., herbata 200 ml	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml. (1,3,6,7,9,10) ryż gotowany 80 g, potrawka drobiowa z marchewką i groszkiem 250 g (1,7,9,10), napój 200 ml	Chleb pszenny 120 g (1), masło 10 g (7), ser capresi 40 g (7), krakowska sucha 30 g (1,6,7,9,10), dżem 100 % owoców 30 g, sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., serek homogenizowany 150 g (7), herbata 200 ml	Kcal : 2591,1 kcal W : 349,4 g W tym cukry : 65,1 g B : 121,4 g T : 70,3 g Kw. Tł. Nasycone : 25,6 g Błonnik : 27,9 g Sód : 2671,3 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), pasta twarogowa 80 g (7), pasztet drobiowy 40 g (1,3,6,7,9,10,11) sałata 20 g, papryka 0,5 szt., jabłko 1 szt., herbata 200 ml II śniadanie : chleb graham 60 g (1), masło 10 g (7), sałata 20 g, serek capresi 40 g (7) Podwieczorek : serek homogenizowany 150 g (7),	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml. (1,3,6,7,9,10) ryż gotowany 80 g, potrawka drobiowa leczo 250 g (1,7,9,10), kalafior gotowany 150 g, napój 200 ml	Chleb graham 60 g (1), masło 10 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 : 2403,5 kcal W : 287,6 g W tym cukry : 55,6 g B : 108,3 g T : 79,2 g Kw. Tł. Nasycone : 38,6 g Błonnik : 31,7 g Sód : 2988,7 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), pasta twarogowa 80 g (7), pasztet drobiowy 40 g (1,3,6,7,9,10,11), ser capresi 40 g (7), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., jabłko 1 szt., herbata 200 ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml. (1,3,6,7,9,10) ryż gotowany 80 g, potrawka drobiowa z marchewką i groszkiem 250 g (1,7,9,10), napój 200 ml</p>	<p>Chleb pszenny 120 g (1), masło 10 g (7), ser capresi 40 g (7), krakowska sucha 30 g (1,6,7,9,10), dżem 100 % owoców 30 g, sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., serek homogenizowany 150 g (7), herbata 200 ml</p>	<p>Kcal : 2385,8 kcal W : 325,3 g W tym cukry : 47,9 g B : 114,1 g T : 58,7 g Kw. Tł. Nasycone : 24,2 g Błonnik : 27,1 g Sód : 3198,1 mg</p>
--	---	--	---	---

NIEDZIELA

	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) , ser capresi 40 g (7) , polędwica sopocka 60 g (1,6,7,9,10) jajko gotowane 1 szt. (3) , sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., jabłko 1 szt., herbata 200 ml	Zupa rosół 400 ml (1) , ziemniaki gotowane 250 g, smażony kotlet schabowy panierowany 150 g (1,3) , surówka z białej kapusty 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 30 g (7) , sałata 20 g, papryka 0,5 szt., serek wiejski 200 g (7) , herbata 200 ml	Kcal : 2519,9 kcal W : 283,9 g W tym cukry : 49,2 g B : 140,7 g T : 78,8 g Kw. Tł. Nasycone : 35,8 g Błonnik : 28,2 g Sód : 3713,8 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z makaronem 400 ml (1,6,7,8,9,10) , chleb pszenny 120 g (1) , masło 10 g (7) , ser capresi 40 g (7) , polędwica sopocka 60 g (1,6,7,9,10) , jajko gotowane 1 szt. (3) , sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., jabłko 1 szt., herbata 200 ml	Zupa rosół 400 ml (1) , ziemniaki gotowane 250 g, potrawka ze schabu w sosie jarzynowym 150 g (1,7,9,10) , surówka z marchewki, napój 200 ml	Chleb pszenny 120 g (1) , masło 10 g (7) , serek do smarowania 30 g (7) , szynka drobiowa 30 g (1,6,7,9,10) , ser twarogowy chudy 30 g (7) , sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., serek wiejski 200 g (7) , herbata 200 ml	Kcal : 2441,7 kcal W : 252,8 g W tym cukry : 49,9 g B : 136,7 g T : 85,5 g Kw. Tł. Nasycone : 33,6 g Błonnik : 20,2 g Sód : 4102,8 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Zupa mleczna z makaronem 400 ml (1,6,7,8,9,10) , chleb graham 60 g (1) , masło 10 g (7) , ser capresi 40 g (7) , polędwica sopocka 30 g (1,6,7,9,10) , jajko gotowane 1 szt. (3) , 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) , polędwica sopocka 30 g (1,6,7,9,10) , sałata 20 g, pomidor 0,5 szt. Podwieczorek : serek wiejski 200 g (7)	Zupa rosół 400 ml (1) , ziemniaki gotowane 250 g, potrawka ze schabu w sosie jarzynowym 150 g (1,7,9,10) , surówka z białej kapusty, 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) , ser żółty 30 g (7) , sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., herbata 200 ml	Kcal : 2384 kcal W : 251,9 g W tym cukry : 53,2 g B : 132,3 g T : 80,4 g Kw. Tł. Nasycone : 36,8 g Błonnik : 33 g Sód : 3638,9 mg

<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), ser capresi 40 g (7), polędwica sopocka 60 g (1,6,7,9,10), jajko gotowane 1 szt. (3), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., jabłko 1 szt., herbata 200 ml</p>	<p>Zupa rosół 400 ml (1), ziemniaki gotowane 250 g, potrawka ze schabu w sosie jarzynowym 150 g (1,7,9,10), surówka z marchewki, napój 200 ml</p>	<p>Chleb pszenny 120 g (1), masło 10 g (7), serek do smarowania 30 g (7), szynka drobiowa 30 g (1,6,7,9,10), ser twarogowy chudy 30 g (7), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., serek wiejski 200 g (7), herbata 200 ml</p>	<p>Kcal : 2405 kcal W : 253,9 g W tym cukry : 49,8 g B : 139,2 g T : 79,8 g Kw. Tł. Nasycone : 30 g Błonnik : 20,2 g Sód : 4131,6 mg</p>
--	--	---	---	---

PONIEDZIAŁEK

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszy manny 400 (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), mozzarella 60 g (7), krakowska sucha 60 g (1,6,7,9,10), 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 z porawką warzywno-drobiową 150 g (1,3,6,7,9,10) brokuł gotowany 150 g, napój 200 ml	Chleb graham 60 g (1), chleb pszenny 60 g (1), masło 10 g (7), serek capresi 40 g (7), szynka drobiowa 60 g (1,6,7,9,10), sałata 20 g, ogórek 50 g, jogurt owocowy 150 g (7), herbata 200 ml	Kcal : 2597 kcal W : 313,9 g W tym cukry : 64,5 g B : 130,9 g T : 78,2 g Kw. Tł. Nasycone : 36,1 g Błonnik : 33,6 g Sód : 3708 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszy manny 400 ml (1,6,7,8,9,10), 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 twarogowy chudy 60 g (7), 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 z porawką warzywno-drobiową 150 g (1,3,6,7,9,10) brokuł gotowany 150 g, napój 200 ml	Chleb pszenny 120 g (1), masło 10 g (7), serek capresi 40 g (7), szynka drobiowa 60 g (1,6,7,9,10), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., jogurt owocowy 150 g (7), herbata 200 ml	Kcal : 2544,4 kcal W : 326,1 g W tym cukry : 68,1 g B : 128,8 g T : 68,9 g Kw. Tł. Nasycone : 30,2 g Błonnik : 29,8 g Sód : 3386,6 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Zupa mleczna z kaszy manny 400 ml (1,6,7,8,9,10), chleb graham 60 g (7), masło 10 g (7), serek do smarowania 15 g (7), mozzarella 30 g (7), krakowska sucha 60 g (1,6,7,9,10), sałata 20 g, pomidor 0,5 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, rzodkiewka 3 szt. Podwieczorek : jogurt naturalny 150 g (7)	Zupa jarzynowa 400 ml (1,3,6,7,9,10), ryż gotowany 80 g z porawką warzywno-drobiową 150 g (1,3,6,7,9,10) brokuł gotowany 150 g, napój 200 ml	Chleb graham 60 g (1), masło 10 g (7), serek capresi 40 g (7), szynka drobiowa 30 g (1,6,7,9,10), sałata 20 g, ogórek 50 g, herbata 200 ml	Kcal : 2309,7 kcal W : 248,8 g W tym cukry : 33,8 g B : 120,1 g T : 80,3 g Kw. Tł. Nasycone : 38,1 g Błonnik : 33,1 g Sód : 3162,9 mg

<p>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</p>	<p>Zupa mleczna z kaszy manny 400 ml (1,6,7,8,9,10) , 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 twarogowy chudy 60 g (7), 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 z porawką warzywno-drobiową 150 g (1,3,6,7,9,10) brokuł gotowany 150 g, napój 200 ml</p>	<p>Chleb pszenny 120 g (1), masło 10 g (7), serek capresi 40 g (7), szynka drobiowa 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 : 2506,2 kcal W : 323 g W tym cukry : 59,7 g B : 131,1 g T : 65,1 g Kw. Tł. Nasycone : 28 g Błonnik : 29,3 g Sód : 3413,9 mg</p>
--	---	---	---	---

WTOREK

	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 capresi 20 g (7), pasztet drobiowy 40 g (1,3,6,7,9,10,11) jajko gotowane 1 szt. (3), sałata 20 g, rzodkiewka 3 szt., banan 1 szt., herbata 200 ml	Zupa barszcz czerwony 400 ml (1,3,6,7,9,10), ziemniaki gotowane 250 g, duszone udko z kurczaka w sosie własnym 250 g, mizeria 150 g (1,7,9,10), napój 200 ml	Chleb graham 60 g (1), chleb pszenny 60 g (1), masło 10 g (7), serek do smarowania 30 g (7), sałatka rybna z warzywami 120 g (1,3,4,6,7,9,10,11), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., serek wiejski 200 g (7), herbata 200 ml	Kcal : 2543,8 kcal W : 282,1 g W tym cukry : 61,1 g B : 126,3 g T : 87,5 g Kw. Tł. Nasycone : 32,8 g Błonnik : 31,3 g Sód : 3823,2 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 capresi 20 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 barszcz czerwony 400 ml (1,3,6,7,9,10), ziemniaki gotowane 250 g, duszona pierś z kurczaka w sosie własnym 250 g, surowka z marchewki i jabłka 150 g (1,7,9,10), napój 200 ml	Chleb pszenny 120 g (1), masło 10 g (7), serek do smarowania 30 g (7), krakowska sucha 30 g (1,6,7,9,10), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., serek wiejski 200 g (7), herbata 200 ml	Kcal : 2542,1 kcal W : 296,4 g W tym cukry : 66 g B : 127,5 g T : 81,8 g Kw. Tł. Nasycone : 31,9 g Błonnik : 26,4 g Sód : 3510,5 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), pasztet drobiowy 40 g (1,3,6,7,9,10,11), jajko gotowane 1 szt. (3), sałata 20 g, rzodkiewka 3 szt., herbata 200 ml II śniadanie : chleb graham 60 g (1) + masło 10 g (7) + serek capresi (20 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), ziemniaki gotowane 250 g, duszone udko z kurczaka w sosie własnym 250 g, mizeria 150 g (1,7,9,10), napój 200 ml	Chleb graham 60 g (1), masło 10 g (7), serek do smarowania 30 g (7), krakowska sucha 30 g (1,6,7,9,10), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., herbata 200 ml	Kcal : 2148,9 kcal W : 214,2 g W tym cukry : 35,2 g B : 1116,4 g T : 79 g Kw. Tł. Nasycone : 35,4 g Błonnik : 28,6 g Sód : 2928,8 mg

<p>DIETA ŁATWOSTRAWNA 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 capresi 20 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 barszcz czerwony 400 ml (1,3,6,7,9,10), ziemniaki gotowane 250 g, duszona pierś z kurczaka w sosie własnym 250 g, surówka z marchewki i jabłka 150 g (1,7,9,10), napój 200 ml</p>	<p>Chleb pszenny 120 g (1), masło 10 g (7), serek do smarowania 30 g (7), krakowska sucha 30 g (1,6,7,9,10), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., serek wiejski 200 g (7), herbata 200 ml</p>	<p>Kcal : 2505,4 kcal W : 297,5 g W tym cukry : 65,9 g B : 130 g T : 76,1 g Kw. Tł. Nasycone : 27,9 g Błonnik : 26,4 g Sód : 3539,3 mg</p>
--	--	---	--	---

ŚRODA

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	WARTOŚĆ OD- ŻYWCZA
DIETA PODSTA- WOWA	Zupa mleczna z ry- żem 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 twaro- gowa 80 g (7) , polę- dwica sopocka 30 g (1,6,7,9,10) , sałata 20 g, ogórek 50 g, banan 1 szt., herbata 200 ml	Zupa kapuśniak 400 ml (1,3,6,7,9,10) go- towane kopytka (1,3) w sosie pieczonio- wym 300 g (7,9,10) surówka z marchewki 150 g, napój 200 ml	Chleb graham 60 g (1) , chleb pszenny 60 g (1) , masło 10 g (7) , mozzarella 60 g (7) , szynka drobiowa 30 g (1,6,7,9,10) , dżem 100% owoców 30 g, sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., serek homogenizowa- ny 150 g (7) , herbata 200 ml	Kcal : 2617,8 kcal W : 343,8 g W tym cukry : 74,9 g B : 125,2 g T : 73,7 g Kw. Tł. Nasycone : 32,1 g Błonnik : 28,9 g Sód : 3647,1 mg
DIETA ŁATWO- STRAWNA	Zupa mleczna z ry- żem 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 30 g (1,6,7,9,10) sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., banan 1 szt., herbata 200 ml	Zupa koperkowa 400 ml (1,3,6,7,9,10) , go- towane kopytka (1,3) w sosie pieczonio- wym 300 g (7,9,10) surówka z machew- ki 150 g, napój 200 ml	Chleb pszenny 120 g (1) , masło 10 g (7) , ser twarogowy chudy 30 g (7) , szynka dro- biowa 30 g (1,6,7,9,10) , dżem 100 % owoców 30 g, sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., serek homogenizowa- ny 150 g (7) , herbata 200 ml	Kcal : 2575,3 kcal W : 353,9 g W tym cukry : 76,7 g B : 124,1 g T : 66,9 g Kw. Tł. Nasycone : 27,5 g Błonnik : 22 g Sód : 2851 mg

<p>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem 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), 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) + polędwica sopocka 30 g (1,6,7,9,10) + sałata 20 g + pomidor 0,5 szt.. Podwieczorek : serek homogenizowany 150 g (7)</p>	<p>Zupa kapuśniak 400 ml (1,3,6,7,9,10) gotowane kopytka (1,3) w sosie pieczeniowym 300 g (7,9,10) surówka z marchewki 150 g, napój 200 ml</p>	<p>Chleb graham 60 g (1), masło 10 g (7), mozzarella 60 g (7), szynka drobiowa 30 g (1,6,7,9,10), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., herbata 200 ml</p>	<p>Kcal : 2416,7 kcal W : 260,7 g W tym cukry : 45,1 g B : 123,4 g T : 86,7 g Kw. Tł. Nasycone : 39,7 g Błonnik : 27,6 g Sód : 2928,8 mg</p>
<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), serek do smarowania 30 g (7), pasta twarogowa 80 g (7), polędwica sopocka 30 g (1,6,7,9,10) sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., banan 1 szt., herbata 200 ml</p>	<p>Zupa koperkowa 400 ml (1,3,6,7,9,10), gotowane kopytka (1,3) w sosie pieczeniowym 300 g (7,9,10) surówka z marchewki 150 g, napój 200 ml</p>	<p>Chleb pszenny 120 g (1), masło 10 g (7), ser twarogowy chudy 30 g (7), szynka drobiowa 30 g (1,6,7,9,10), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., serek homogenizowany 150 g (7), herbata 200 ml</p>	<p>Kcal : 2491,5 kcal W : 317,8 g W tym cukry : 53,8 g B : 122,5 g T : 71,7 g Kw. Tł. Nasycone : 29,9 g Błonnik : 21 g Sód : 2896,3 mg</p>

CZWARTEK

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	WARTOŚĆ OD- ŻYWCZA
DIETA PODSTA- WOWA	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) , szynka drobiowa 60 g (1,6,7,9,10) , ser żółty 15 g (7) , 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) , kasza bulgur 80 g (1) , smażone kotlety mielone (1,3) z sosem koperkowym 250 g (7,9,10) , surówka wiosenna 150 g, napój 200 ml	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) , sałata 20 g, ogórek 50 g, jogurt owocowy 150 g (7) , herbata 200 ml	Kcal : 2535,5 kcal W : 284,1 g W tym cukry : 60,4 g B : 125,8 g T : 87,2 g Kw. Tł. Nasycone : 33,1 g Błonnik : 29,3 g Sód : 3566,7 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z makaronem 400 ml (1,6,7,8,9,10) , chleb pszenny 120 g (1) , masło 10 g (7) , szynka drobiowa 60 g (1,6,7,9,10) , ser capresi 20 g (7) , 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) kasza bulgur 80 g (1) , gotowane pulpety drobiowe z sosem koperkowym 250 g (7,9,10) , fasolka szparagowa z wody 150 g, napój 200 ml	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., jogurt owocowy 150 g (7) , herbata 200 ml	Kcal : 2322,3 kcal W : 284,8 g W tym cukry : 61,5 g B : 110,9 g T : 71,3 g Kw. Tł. Nasycone : 32,4 g Błonnik : 23,9 g Sód : 3263,9 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Zupa mleczna z makaronem 400 ml (1,6,7,8,9,10) , chleb graham 70 g (1) , masło 10 g (7) , szynka drobiowa 30 g (1,6,7,9,10) , ser żółty 15 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 (7) , mozzarella 30 g (7) , sałata 20 g, ogórek 50 g Podwieczorek : jogurt naturalny 150 g (7)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (1,3,6,7,9,10) , kasza bulgur 80 g (1) , gotowane pulpety drobiowe z sosem koperkowym 250 g (7,9,10) , surówka wiosenna 150 g, napój 200 ml	Chleb graham 60 g (1) , masło 10 g, krakowska sucha 30 g (1,6,7,9,10) , ser capresi 40 g (7) , sałata 20 g, ogórek 50 g, herbata 200 ml	Kcal : 2159,3 kcal W : 217,7 g W tym cukry : 43,2 g B : 108,4 g T : 82,9 g Kw. Tł. Nasycone : 39,6 g Błonnik : 29,6 g Sód : 2873 mg

<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), szynka drobiowa 60 g (1,6,7,9,10), ser capresi 20 g (7), sałata 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) kasza bulgur 80 g (1), gotowane pulpety drobiowe z sosem koperkowym 250 g (7,9,10), fasolka szparagowa z wody 150 g, napój 200 ml</p>	<p>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., jogurt naturalny 150 g (7), herbata 200 ml</p>	<p>Kcal : 2284,1 kcal W : 281,7 g W tym cukry : 53 g B : 113,2 g T : 67,5 g Kw. Tł. Nasycone : 30,2 g Błonnik : 23,4 g Sód : 3291,2 mg</p>
--	---	---	--	---

PIĄTEK

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	WARTOŚĆ OD- ŻYWCZA
DIETA PODSTA- WOWA	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) , serek do smarowania 30 g (7) , jajko gotowane 1 szt. (3) , ser twarogowy półtłusty 30 g (7) , sałata 20 g, papryka 0,5 szt., jabłko 1 szt., herbata 200 ml	Zupa porowa 400 ml (1,3,6,7,9,10) , ziemniaki gotowane 250 g, smażony filet rybnny (1,3) , 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) , szynka drobiowa 30 g (1,6,7,9,10) , sałata 20 g, ogórek 50 g, serek wiejski 200 g (7) , herbata 200 ml	Kcal : 2579,8 kcal W : 290,5 g W tym cukry : 54,8 g B : 133,6 g T : 83,8 g Kw. Tł. Nasycone : 29,7 g Błonnik : 35,6 g Sód : 4335 mg
DIETA ŁATWO- STRAWNA	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) , serek do smarowania 30 g (7) , jajko gotowane 1 szt. (3) , ser twarogowy chudy 30 g (7) , sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., jabłko 1 szt., herbata 200 ml	Zupa koperkowa 400 ml (1,3,6,7,9,10) , ziemniaki gotowane 250 g, pulpet rybny duszony (3) w sosie pomidorowym 250 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) , szynka drobiowa 30 g (1,6,7,9,10) , sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., serek wiejski 200 g (7) , herbata 200 ml	Kcal : 2448,4 kcal W : 286,4 g W tym cukry : 52,9 g B : 124,3 g T : 76,5 g Kw. Tł. Nasycone : 27,4 g Błonnik : 29,6 g Sód : 4204,1 mg

<p>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400 ml (1,6,7,8,9,10), chleb graham 60 g (1), masło 10 g (7), serek do smarowania 15 g (7), 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)+ ser twarogowy półtłusty 30 g (7)+ sałata 20 g + pomidor 0,5 szt. Podwieczorek : serek wiejski 200 g (7)</p>	<p>Zupa porowa 400 ml (1,3,6,7,9,10), ziemniaki gotowane 250 g, pulpety rybny duszony (3) w sosie pomidorowym 250 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 120 g (1,3,6,7,9,10,11) szynka drobiowa 30 g (1,6,7,9,10), sałata 20 g, ogórek 50 g, herbata 200 ml</p>	<p>Kcal : 2265,3 kcal W : 240,2 g W tym cukry : 53,3 g B : 119,3 g T : 77,5 g Kw. Tł. Nasycone : 27,8 g Błonnik : 35,2 g Sód : 3901,6 mg</p>
<p>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400 ml (1,6,7,8,9,10), chleb graham 60 g (1), chleb pszenny 60 g (1), masło 10 g (7), serek do smarowania 30 g (7), jajko gotowane 1 szt. (3), ser twarogowy chudy 30 g (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), ziemniaki gotowane 250 g, pulpet rybny duszony (3) w sosie pomidorowym 250 g (1,7,9,10), surówka z kapusty pekińskiej 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), szynka drobiowa 30 g (1,6,7,9,10), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., serek wiejski 200 g (7), herbata 200 ml</p>	<p>Kcal : 2411,7 kcal W : 287,5 g W tym cukry : 52,8 g B : 126,8 g T : 70,8 g Kw. Tł. Nasycone : 23,4 g Błonnik : 29,6 g Sód : 4232,9 mg</p>

SOBOTA

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	WARTOŚĆ OD- ŻYWCZA
DIETA PODSTA- WOWA	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) , kiełbasa na gorąco 1 szt. (1,6,7,9,10) , pasta twarogowa 80 g (7) , sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., jabłko 1 szt., herbata 200 ml	Zupa jarzynowa 400 ml (1,3,6,7,9,10) , gotowany makaron 100 g (1) w sosie śmietanowo-brokułowym 250 g (1,7,9,10) , 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 mozzarella 60 g (7) , szynka drobiowa 30 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 : 2560,9 kcal W : 309,6 g W tym cukry : 57,5 g B : 116,5 g T : 85,9 g Kw. Tł. Nasycone : 37 g Błonnik : 32 g Sód : 2994,1 mg
DIETA ŁATWO- STRAWNA	Zupa mleczna z kaszą manną 400 ml (1,6,7,8,9,10) , chleb pszenny 120 g (1) , masło 10 g (7) , polędwica sopocka 60 g (1,6,7,9,10) , pasta twarogowa 80 g (7) , sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., jabłko 1 szt., herbata 200 ml	Zupa jarzynowa 400 ml (1,3,6,7,9,10) , gotowany makaron 100 g (1) w sosie śmietanowo-brokułowym 250 g (1,7,9,10) , 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 mozzarella 60 g (7) , szynka drobiowa 30 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 : 2537,8 kcal W : 319 g W tym cukry : 57,6 g B : 124,3 g T : 76,8 g Kw. Tł. Nasycone : 34,2 Błonnik : 27,5 g Sód : 3108,9 mg
DIETA Z OGRANI- CZENIEM ŁATWO PRZYSWAJAL- NYCH WĘGLOWO- DANÓW	Zupa mleczna z kaszą manną 400 ml (1,6,7,8,9,10) , chleb graham 60 g (1) , masło 10 g (7) , polędwica sopocka 30 g (1,6,7,9,10) , pasta twarogowa 80 g (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) , polędwica sopocka 30 g (1,6,7,9,10) , sałata 20 g + pomidor 0,5 szt. Podwieczorek : jogurt naturalny 150 g (7)	Zupa jarzynowa 400 ml (1,3,6,7,9,10) , gotowany makaron 100 g (1) w sosie śmietanowo-brokułowym 250 g (1,7,9,10) , 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 mozzarella 60 g (7) , szynka drobiowa 30 g (1,6,7,9,10) sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., herbata 200 ml	Kcal : 2327 kcal W : 254,6 g W tym cukry : 50,6 g B : 120,9 g T : 79,7 g Kw. Tł. Nasycone : 36,6 g Błonnik : 32,2 g Sód : 2843,9 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), polewka sopočka 60 g (1,6,7,9,10), pasta twarogowa 80 g (7), sałata 20 g, pomidor 0,5 szt., jabłko 1 szt., herbata 200 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa 400 ml (1,3,6,7,9,10), gotowany makaron 100 g (1) w sosie śmietanowo-brokułowym 250 g (1,7,9,10), 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 mozzarella 60 g (7), szynka drobiowa 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 : 2460 kcal W : 300,6 g W tym cukry : 49,2 g B : 126,5 g T : 72,9 g Kw. Tł. Nasycone : 32 g Błonnik : 26,2 g Sód : 3136,2 mg</p>
--	--	--	---	---