

Poniedziałek
ŚNIADANIE
Płatki jęczmienne z mlekiem 300g(płatki jęczmienne1, mleko7) Masło 20g(7) Pomidor 100g Pasztet 100g Pieczywo mieszane (graham+pszenno-żytnie) 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 10g 1, 7
II ŚNIADANIE
babka cytrynowa 80g(1,3) banan
OBIAD
Zupa pomidorowa z makaronem 400g (drób,sok pomidorowy, marchewka, seler9,pietruszka,makaron, przyprawy) marchewka z groszkiem 150g(marchewka, groszk konserwowy, przyprawy) filec z kurczaka w panierce (mięso drobiowe jajko3,mąka pszenna1,bułka tarta1,przyprawy)140g ziemniaki 200g Kompot 250 ml (1,3,7)
PODWIECZOREK
Jogurt owocowy 120g
KOLACJA
Masło 20g(7) rzodkiewka 80g Sałata 20g pieczeń rzymska 60g jajko 1szt Pieczywo mieszane (graham+pszenno-żytnie) 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 10g 1, 4, 7
K: 2399 kcal B: 114g / T: 80,8g / W: 305,1 g w tym cukry:52g F: 34g / sól: 12g NKT: 25g SÓL: 4.8/ NKT: 39