

09.10.2023 - Poniedziałek

**I ŚNIADANIE**

- Makaron muszelki na mleku 300ml (A: 1,7)
- Szynka pomorska drobiowa 20g (A: 1,3,6,7,9,10)
- Ser fromage 40g (A:7)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pomidor plastry 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Kefir 150ml (A: 7)

**OBIAD**

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami (porcja rosółowa, włoszczyzna, kalafior, ziemniaki, nać pietruszki, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9)
- Klopsiki drobiowo - wieprzowe w sosie koperkowym - gotowane (pierś z kurczaka, łopatka wieprzowa, jajko, bułka pszenna, koperek, śmietanka, sól, pieprz) 2szt -100g/150ml (A: 1,3,7)
- Kasza jęczmienna na sypko 200g (A: 1)
- Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 150g
- Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasta z makreli wędzonej i jajka (makrela wędzona, jajko, cebula) 80g (A: 3,4)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Papryka paski 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

KOLACJA II**POSIŁEK WITAMINOWY**

Mus warzywno-owocowy(dynia, jabłko, banan) 100g

DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:

- Energia: 2055,4kcal
- Białko ogółem:83,2g
- Tłuszcz ogółem: 63,4g
- Nasycone kwasy tłuszczowe:19,2g
- Węglowodany ogółem:312,5g
- Cukry: 68,8g
- Błonnik pokarmowy:30,5g
- Sód:1707,3mg