

22.10.2023 - Niedziela

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kasza jaglana na mleku 300ml (A: 7) • Szynka zielonogórska 50g (A: 1,3,6,7,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g (A: 7) • Papryka paski 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jabłko 1szt-150g
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rosół z makaronem (kurczak, włoszczyzna, cebula, makaron, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,9) • Udko z kurczaka pieczone z ziołami (udko z kurczaka, oregano, rozmaryn, olej rzepakowy, sól, pieprz, przyprawa do kurczaka) 1szt -200g (A;1,3,6,7,9,10) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Marchewka plastry(masło, sól) 150g (A: 7) • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta z jajka ze szczypiorkiem (jajka ,szczypiorek majonez) 80g (A:3,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g (A: 7) • Ogórek świeży plastry 70g • Sałata 10g • Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250ml (A:1,7)
	<p>KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY</p> <p>Mus warzywno-owocowy(dynia, jabłko, banan) 100g</p>
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	<ul style="list-style-type: none"> • Energia: 2294kcal • Białko ogółem:128g • Tłuszcz ogółem: 82g • Nasycone kwasy tłuszczowe:24g • Węglowodany ogółem:290g • Cukry: 46 g • Błonnik pokarmowy:34g • Sód: 2257mg