

29.10.2023 - Niedziela

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kasza jęczmienna na mleku 300ml (A: 1,7) • Ser żółty 50g (A: 7) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Papryka paski 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny 150g1szt (A: 7)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z makaronem(porcje rosółowe, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, makaron, nać pietruszki, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 1,7,9) • Filet drobiowy pieczony z ziołami (filet z kurczaka, oregano, bazylia, natka pietruszki papryka słodka, sól , pieprz) 100g • Ziemniaki z koperkiem 200g • Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z olejem rzepakowym 150g • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kielbasa szynkowa drobiowa 60g (A:1,6,7,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Rzodkiewka 60g • Sałata 20g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<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: 2048kcal • Białko ogółem: 99g • Tłuszcz ogółem: 67g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 23g • Węglowodany ogółem: 285g • Cukry: 53g • Błonnik pokarmowy: 29g • Sód: 2216mg