

01.11.2023 - Środa

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kasza kukurydziana na mleku 300ml (A: 7) • Szynka pomorska drobiowa 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) • Rzodkiewka 60g • Sałata 20g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny z bananem 200ml (A: 7)
	<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 w ziołach (pałki z kurczaka, oregano, rozmaryn, olej rzepakowy, sól , pieprz) -200g • Ziemniaki z koperkiem 200g • Marchewka oprószana (masło, mąka pszenna, sól) 150g(A: 1,7) • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta z twarogu 80g (A: 7) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g (A: 7) • Ogórek świeży plastry 70g • Sałata 10g • 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: 2190kcal • Białko ogółem: 112g • Tłuszcz ogółem: 71g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 23g • Węglowodany ogółem: 301g • Cukry: 63g • Błonnik pokarmowy:32g • Sód: 1979mg