

06.11.2023 - Poniedziałek

	I ŚNIADANIE • Zacierka na mleku 300ml(mleko, mąka pszenna, jajko (A: 1,3,7)) • Twaróg w kawałku ze szczypiorkiem 40g/5g (A;7) • Blok drobiowy 20g (A: 1,6,7,9,10) • 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
	II ŚNIADANIE • Maślanka naturalna 200ml (A:7)
	OBIAD • Zupa brokułowa z makaronem (porcje rosółowe, włoszczyzna, brokuły, makaron, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A:1, 7,9) • Sznycel mielony z dorsza z ziołami -smażony (filet z dorsza, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól ,pieprz, nać pietruszki) 100g (A:1,3,4) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Surówka z marchwi i chrzanu (marchew ,chrzan, śmietana) 150g (A:7) • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Pasta z soczewicy (soczewica czerwona, cebula, nać pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz) 80g • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g (A: 7) • Biała rzodkiew z koperkiem 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno-owocowy(dynia, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2084kcal • Białko ogółem: 92g • Tłuszcz ogółem: 59g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 15g • Węglowodany ogółem: 328g • Cukry: 64g • Błonnik pokarmowy: 38g • Sód: 1565mg