

10.11.2023 - Piątek



I ŚNIADANIE

- Makaron muszelki na mleku 300ml (A: 1,7)
- Serek fromage 40g (A: 7)
- Szynka gerwazego drobiowa 20g (A: 1,3,6,7,9,10)
- 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

II ŚNIADANIE

- Galaretkę truskawkową z jogurtem 220g (A: 1,7)



OBIAD

- Krupnik jaglany (porcje rosółowe, włoszczyzna, kasza jaglana, ziemniaki, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 9)
- Śledź w śmietanie (matiasy, śmietana, cebula, jabłko, sól, pieprz) 100g/150ml (A: 7)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Brokuły gotowane 150g
- Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasta z fasoli (fasola, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz) 80g (A: 6,9,10)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek kiszony 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

KOLACJA II

POSIŁEK WITAMINOWY

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

DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:

- Energia: 1934kcal
- Białko ogółem: 77g
- Tłuszcz ogółem: 46g
- Nasycone kwasy tłuszczowe: 18g
- Węglowodany ogółem: 334g
- Cukry: 53g
- Błonnik pokarmowy: 37g
- Sód: 1877mg
- Sól: 4,69g