

12.11.2023 - Niedziela

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kasza jaglana na mleku 300ml (A: 7) • Szynka bartenka drobiowa 50g (A: 1,3,7,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g (A: 7) • Sałata 10g • Pomidor plastry 70g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jabłko 150g
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa rosół z makaronem (kurczak, włoszczyzna, makaron, cebula, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,9) • Udka z kurczaka pieczone (udko z kurczaka, majeranek, rozmaryn, oregano, papryka słodka, olej rzepakowy, sól, pieprz) 1szt 200g (A: 6,9,10) • Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g • Marchew plastry 150g • Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta z jajka ze szczypiorkiem (jajko, majonez, szczypior, sól, pieprz) 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: 2215kcal • Białko ogółem: 118g • Tłuszcz ogółem: 78g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 23g • Węglowodany ogółem: 288g • Cukry: 44g • Błonnik pokarmowy: 33g • Sód: 1972mg • Sól: 4,90g