

19.11.2023 - 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 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny 1 szt-150g (A: 7)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z makaronem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, makaron, natka pietruszki, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A:1,7,9) • Filet drobiowy pieczony z ziołami (filet z piersi kurczaka pieczarki, natka pietruszki, bazylia, olej rzepakowy, sól, pieprz) 100g • Ziemniaki z koperkiem 200g • Sałata lodowa z marchewką , koperkiem i olejem rzepakowym 150g • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szyńka bartnika 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: 2039kcal • Białko ogółem: 97g • Tłuszcz ogółem: 68g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 23g • Węglowodany ogółem: 281g • Cukry: 52g • Błonnik pokarmowy: 26g • Sód: 2039mg • Sól: 5,1g