

20.11.2023 - Poniedziałek

	I ŚNIADANIE • Makaron muszelki na mleku 300ml (A: 1,7) • Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80g (A: 3,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Pomidor 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	II ŚNIADANIE • Koktajl mleczno- owocowy 200ml (A: 7)
	OBIAD • Zupa jarzynowa z ziemniakami (korpus z kurczaka, włoszczyzna, ziemniaki, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa zielona, śmietanka, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9) • Zraz mielony wieprzowo -drobiowy duszony w sosie własnym (łopatka wieprzowa, mięso z kurczaka, jaja, mąka pszenna, bułka pszenna, sól , pieprz) 100g/150ml (A: 1,3) • Kasza jęczmienna na sypko 200g(A: 1) • Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 150g • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka) 250ml
	KOLACJA I • Pasta z makreli wędzonej (makrela wędzona, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz) 80g (A: 4) • 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: 2094kcal • Białko ogółem: 86g • Tłuszcz ogółem: 70g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 20g • Węglowodany ogółem: 304g • Cukry: 58g • Błonnik pokarmowy: 30g • Sód: 1788mg • Sól: 4,48g