

25.11.2023 - Sobota

| | |
|----------------------------------|---|
| | <p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kasza jaglana na mleku 300ml (A: 7) • Szynka biała drobiowa 50g(A: 1,3,7,9,10) • 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 |
| | <p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kefir 1szt 150ml (A: 7) |
| | <p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa wiejska (korpus z kurczaka, włoszczyzna, ziemniaki, mąka pszenna, jajko, natka pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,9) • Roladka drobiowa pieczona, półmięsna w sosie groszkowym (filet z piersi kurczaka cebula, łopatka wieprzowa, mąka pszenna, groszek zielony, śmietanka, sól, pieprz) 100g/150ml (A:1, 7, 9) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Surówka wielowarzywna z marchewki, pietruszki, selera, jabłka z olejem rzepakowym 150g • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka) 250ml |
| | <p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Paszтет borowy drobiowo-wieprzowy z jagnięciną 60g (A:1,6,9,10) • 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 |
| | <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: 2061 kcal • Białko ogółem: 86g • Tłuszcz ogółem: 55g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 19g • Węglowodany ogółem: 336g • Cukry: 53g • Błonnik pokarmowy: 37g • Sód: 1991mg • Sól: 4,98g |