

07.12.2023 - Czwartek



I ŚNIADANIE

- Makaron świderki na mleku 300ml (A: 1,7)
- Szynka słoneczna drobiowa 20g (A: 1,3,6,7,9,10)
- Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek świeży 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Maślanka naturalna 200ml (A:7)



OBIAD

- Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty (kości wieprzowe, włoszczyzna, kapusta biała, ziemniaki, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 9)
- Gulasz mięsny - wieprzowy - duszony (łopatka wieprzowa, mąka pszenna, olej rzepakowy, cebula, sól, pieprz) 200g (A: 1,3,6,7,9,10)
- Kasza jęczmienna na sypko 200g (A: 1)
- Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 150g
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka) 250ml

KOLACJA I

- Pasztet borowy z jagnięciną drobiowo-wieprzowy 60g (A:1,6,9,10)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Papryka 70g
- Sałata 10g

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno – owocowy (dynia, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2520kcal • Białko ogółem: 92g • Tłuszcz ogółem: 91g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 27g • Węglowodany ogółem: 360g • Cukry: 91g • Błonnik pokarmowy: 33g • Sód: 1711mg • Sól: 4,28g