

10.12.2023 - Niedziela

	I ŚNIADANIE • 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
	II ŚNIADANIE • Jogurt naturalny 1szt 150g (A: 7)
	OBIAD • 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, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Szynka białego drobiowa 50g (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

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno – owocowy(dynia, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2019kcal • Białko ogółem:93 g • Tłuszcz ogółem: 67g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 22g • Węglowodany ogółem: 282g • Cukry: 53g • Błonnik pokarmowy: 26g • Sód: 1886mg • Sól: 4,72g