

22.12.2023 - Piątek

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Makaron muszelki na mleku 300ml (A: 1,7) • Serek fromage 40g (A: 7) • Szyńka gerwazego drobiowa 20g (A: 1,6,7,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Papryka paski 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Budyń (mleko, budyń, cukier) 200ml (A: 1,5,6,7,8)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa krupnik jaglany (korpus z kurczaka, włoszczyzna, kasza jaglana, ziemniaki, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 9) • Sznyceł mielony z dorsza z ziołami - smażony (filet z dorsza, bułka tarta, bułka pszenna, jaja, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz) 100g (A: 1,3,4) • Surówka meksykańska (kapusta biała, marchew, por, kukurydza, kwasek cytrynowy, olej rzepakowy, sól, pieprz) 150g • Ziemniaki z koperkiem 200g • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta z fasoli (fasola, cebula, koper, ketchup, musztarda, sól, pieprz) 80g (A: 6,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g (A: 7) • Ogórek kiszony plastry 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml

	<p>KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno - owocowy(dynia, jabłko, banan) 100g</p>
<p>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</p>	<ul style="list-style-type: none">• Energia: 2269kcal• Białko ogółem: 90g• Tłuszcz ogółem: 66g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 14g• Węglowodany ogółem: 358g• Cukry: 61g• Błonnik pokarmowy: 37g• Sód: 1708mg• Sól: 4,27g