

01.01.2024 - Poniedziałek

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 plastry 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koktajl mleczno-owocowy (jogurt naturalny, truskawki, cukier) 200ml (A: 7)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rosół z makaronem (kurczak, włoszczyzna, makaron, cebula, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,9) • Udko z kurczaka pieczone w ziołach (pałki z kurczaka, oregano, rozmaryn, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g • Ziemniaki z koperkiem 200g • Marchewka oprószana - plastry (mąka pszenna, masło, sól) 150g (A: 7) • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szynka konserwowa wieprzowa 50g (A: 1,6,7,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g (A: 7) • Ogórek kiszony plastry 70g • Sałata 10g • Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250ml (A;1,7)

	<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: 2207kcal• Białko ogółem: 109g• Tłuszcz ogółem: 79g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 24g• Węglowodany ogółem: 292g• Cukry: 55g• Błonnik pokarmowy: 32g• Sód: 1712mg• Sól: 4,28g