

12.01.2024 - Piątek



**I ŚNIADANIE**

- Makaron muszelki na mleku 300ml (A: 1,7)
- Serek fromage 40g (A: 7)
- Szynka Gerwazego drobiowa 20g(A: 1,3,6,7,9,10)
- 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**

- Galaretk truskawkowa z jogurtem naturalnym 220g (A: 1,7)



**OBIAD**

- Zupa ryżowa (korpus z kurczaka, włoszczyzna, ryż, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 9)
- Filet z dorsza smażony (filet z dorsza, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, pieprz) 100g /100ml (A: 1,4)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Surówka wielowarzywna ( marchew, pietruszka, seler, jabłka, śmietana)150g (A:7,9)
- Kompot owocowy ( jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

**KOLACJA I**

- 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
- Ogórek kiszony 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         | <p><b>KOLACJA II</b><br/><b>POSIŁEK WITAMINOWY</b><br/>Mus warzywno – owocowy( dynia, jabłko, banan) 100g</p>                                                                                                                                                                                               |
| <p><b>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</b></p> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Energia: 2059kcal</li><li>• Białko ogółem: 95g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 51g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 11g</li><li>• Węglowodany ogółem: 332g</li><li>• Cukry: 52g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 36g</li><li>• Sód: 1807mg</li><li>• Sól: 4,68g</li></ul> |