

04.02.2024 - Niedziela

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kasza jęczmienna na mleku 300ml (A: 1,7)</li><li>• Szynka bartenia drobiowa 50g (A: 1,3,7,9,10)</li><li>• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)</li><li>• Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)</li><li>• Masło roślinne miękkie 15g</li><li>• Pomidor 70g</li><li>• Sałata 10g</li><li>• Herbata czarna z cukrem 250ml</li></ul>                                                                   |
|  | <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jabłko 1szt.150g</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|  | <p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rosół z makaronem (korpus kurczaka, włoszczyzna, makaron, cebula, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,9)</li><li>• Udko z kurczaka pieczone (udko z kurczaka, tymianek, bazylia, oregano, olej, pieprz, sól )1szt- 200g</li><li>• Ziemniaki z koperkiem 200g</li><li>• Marchew plastry 150g (A: 1,7)</li><li>• Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml</li></ul> |
|  | <p><b>KOLACJA I</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80g (A: 3,10)</li><li>• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)</li><li>• Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)</li><li>• Masło roślinne miękkie 15g</li><li>• Ogórek świeży 70g</li><li>• Sałata 10g</li><li>• Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (A: 1,7)</li></ul>                                                                                                          |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | <b>KOLACJA II</b><br><b>POSIŁEK WITAMINOWY</b><br>Mus warzywno – owocowy( dynia, jabłko, banan) 100g                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Energia: 2213,9kcal</li><li>• Białko ogółem:111,8 g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 79,8g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 23,8g</li><li>• Węglowodany ogółem:290,8 g</li><li>• Cukry: 45,5g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 33,9g</li><li>• Sód: 1940,1mg</li><li>• Sól: 4,85g</li></ul> |