

25.02.2024 - Niedziela

	I ŚNIADANIE • Kasza jęczmienna na mleku 300ml (A: 1,7) • Szynka białego drobiu 50g (A: 1,3,7,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Pomidor 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	II ŚNIADANIE • Jabłko 1szt. 150g
	OBIAD • Rosół z makaronem (korpus kurczaka, włoszczyzna, makaron, cebula, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,9) • Udko z kurczaka pieczone (udko z kurczaka, tymianek, bazyli, oregano, olej, pieprz, sól)1szt- 200g • Ziemniaki z koperkiem 200g • Marchew plastry 150g (A: 1,7) • Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80g (A: 3,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Ogórek świeży 70g • Sałata 10g • Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (A: 1,7)

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno – owocowy(dynia, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2214kcal • Białko ogółem: 112g • Tłuszcz ogółem: 80g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 24g • Węglowodany ogółem: 291g • Cukry: 45g • Błonnik pokarmowy: 34g • Sód: 1940mg • Sól: 4,85g