

06.03.2024 - Środa



I ŚNIADANIE

- Kasza kukurydziana na mleku 300ml (A: 7)
- Serek fromage 40g (A: 7)
- Szynka pomorska drobiowa 20g (A: 1,3,6,7,9,10)
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Biała rzodkiew ze szczypiorkiem 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Jogurt naturalny z jabłkiem 200g (A: 7)



OBIAD

- Zupa wiejska (korpus z kurczaka, włoszczyzna, ziemniaki, mąka pszenna, jajko, natka pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,9)
- Gołąbek duszony w sosie pomidorowym z mięsem wieprzowym (łopatka wieprzowa, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy, ryż, kapusta biała, cebula, olej rzepakowy, śmietanka, sól, pieprz) 100g/150ml (A: 1,7)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Brokuły gotowane 150g
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Galareta drobiowa (mięso z kurczaka, marchew, pietruszka, seler, żelatyna, sól, pieprz) 150g (A: 9)
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek świeży plastry 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno – owocowy(dynia, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2317kcal • Białko ogółem: 105g • Tłuszcz ogółem: 56g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 18g • Węglowodany ogółem: 377g • Cukry: 75g • Błonnik pokarmowy: 37g • Sód: 1762mg • Sól: 4,41g