

07.03.2024 - Czwartek



I ŚNIADANIE

- Kasza manna na mleku 300ml(A: 1,7)
- Pasztet Jana wieprzowy 60g (A:1,6,9,10)
- 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

- Maślanka z czarną porzeczką (maślanka naturalna , czarna porzeczką, cukier) 200ml (A:7)



OBIAD

- Rosół z makaronem (korpus kurczaka, włoszczyzna, makaron, cebula, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,9)
- Pałki z kurczaka pieczone w ziołach(pałki z kurczaka, majeranek, papryka słodka, oregano, olej rzepakowy, pieprz, sól)1szt- 200g (A: 1,3,6,7,9,10)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Marchew oprószana (marchew, mąka pszenna ,masło, sól) 150g (A: 1, 7)
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczką, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Polędwica sopocka drobiowa 50g (A;1,3,6,9,10)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Papryka 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno – owocowy(dynia, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2283kcal • Białko ogółem: 116g • Tłuszcz ogółem: 74g • Nasycone kwasy tłuszczowe:23g • Węglowodany ogółem: 318g • Cukry: 67g • Błonnik pokarmowy: 31g • Sód: 1896mg • Sól: 4,74g