

14.03.2024 - Czwartek

	I ŚNIADANIE • Płatki jęczmienne na mleku 300ml (A: 1,7,8,11) • Ser żółty 50g (A: 7) • 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 • Kefir 1szt 150ml (A: 7)
	OBIAD • Zupa szpinakowa z makaronem (kości wieprzowe, włoszczyzna, szpinak, makaron, śmietanka, czosnek, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,6,7,9,10) • Sznycel mielony wieprzowy z pieczarkami- smażony- półmięśny 100g (łopatka wieprzowa, jajko, bułka pszenna, pieczarki, olej rzepakowy, sól, pieprz) 100g (A: 1,3,) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Sałata lodowa z marchewką , koperkiem i olejem rzepakowym 150g • Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Szynka biała drobiowa 60g (A: 1,3,7,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Bukiet warzyw (brokuł, kalafior, marchew)70g • Sałata 15g • Herbata czarna z cukrem 250ml

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno – owocowy(dynia, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2134kcal • Białko ogółem: 82g • Tłuszcz ogółem: 78g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 24g • Węglowodany ogółem: 304g • Cukry:53g • Błonnik pokarmowy: 34g • Sód: 1750mg • Sól: 4,38g