

17.03.2024 - Niedziela

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none">• Kasza jęczmienna na mleku 300ml (A: 1,7)• Szynka białego drobiu 50g (A: 1,6,7,9,10)• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)• Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)• Masło roślinne miękkie 15g• Pomidor plastry 70g• Sałata 10g• Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none">• Jabłko 1szt 150g
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none">• Rosół z makaronem (korpus kurczaka, włoszczyzna, makaron, cebula, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,9)• Udko z kurczaka pieczone (udko z kurczaka, oregano, rozmaryn, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g• Marchewka plastry oprószana (mąka pszenna, masło, sól) 150g (A: 1, 7)• Ziemniaki z koperkiem 200g• Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none">• 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 plastry 70g• Sałata 10g• Kawa zbożowa z mlekiem 250ml

	<p>KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno - owocowy(dynia, jabłko, banan) 100g</p>
<p>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</p>	<ul style="list-style-type: none">• Energia: 2289kcal• Białko ogółem: 113g• Tłuszcz ogółem: 80g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 24g• Węglowodany ogółem: 309g• Cukry: 52g• Błonnik pokarmowy: 34g• Sód: 1942mg• Sól: 4,86g