

24.03.2024 - Niedziela

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none">• Kasza kukurydziana na mleku 300ml (A: 7)• Ser żółty 50g (A: 7)• Chleb zwykły 50g (A: 1)• Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1)• Masło roślinne miękkie 15g• Papryka paski 70g• Sałata 10g• Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none">• Galaretka owocowa z jogurtem 220g (A:1,7)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none">• Zupa pomidorowa z makaronem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, koncentrat makaron, ryż, śmietanka, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,7,9)• Filet drobiowy pieczony z ziołami (filet z piersi kurczaka, nać pietruszki, bazylija, olej rzepakowy, sól, pieprz) 100g• Ziemniaki z koperkiem 200g• Sałata lodowa z marchewką , koperkiem i olejem rzepakowym 150g• Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none">• Szynka bartnika drobiowa 60g (A: 1,3,7,9,10)• Chleb zwykły 50g (A: 1)• Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)• Masło roślinne miękkie 15g (A: 7)• Rzodkiewka 60g• Sałata 20g• Herbata czarna z cukrem 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: 2069kcal• Białko ogółem: 96g• Tłuszcz ogółem: 67g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 22g• Węglowodany ogółem: 294g• Cukry: 56g• Błonnik pokarmowy: 27g• Sód: 1752mg• Sól: 4,38g