

31.03.2024 - Niedziela

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ryż na mleku 300ml (A:7) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Kiełbasa biała wieprzowa 100g (A: 1,6,9,10) • Jajko gotowane 50g-1szt • Cwikła z chrzanem 15g • Babka piaskowa 60g (A: 1,3,7,8) • Sałata 10g • Papryka 70g • Żurek 250ml (A: 1,7,9) • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny 1szt 150g (A: 7)
	<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 • Marchew oprószana (mąka pszenna, masło, sól) 150g (A: 1, 7) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Polędwica Jana wieprzowa 50g (A:1,3,6,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Pomidor 70g • Sałata 10g • 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: 2537kcal• Białko ogółem: 127g• Tłuszcz ogółem: 83g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 26g• Węglowodany ogółem: 348g• Cukry: 83g• Błonnik pokarmowy: 28g• Sód: 1941mg• Sól:4,85g