

**13.05.2024 - Poniedziałek**

|  |   |
|--|---|
|  | <p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Makaron muszelki na mleku 300ml (A: 1,7)</li><li>• Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80g (A: 3,10)</li><li>• Chleb zwykły 50g (A: 1)</li><li>• Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1)</li><li>• Masło roślinne miękkie 15g</li><li>• Pomidor plastry 70g</li><li>• Sałata 10g</li><li>• Herbata czarna z cukrem 250ml</li></ul>   |
|  | <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Koktajl mleczno-owocowy (jogurt naturalny, truskawki, cukier) 200ml (A: 7)</li></ul>   |
|  | <p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa brokułowa z ziemniakami (korpus z kurczaka, włoszczyzna, brokuły mrożone, ziemniaki, śmietanka, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9)</li><li>• Zraz mielony wieprzowo -drobiowy duszony w sosie własnym (łopatka wieprzowa, mięso gulaszowe drobiowe, jaja, mąka pszenna, bułka pszenna, sól , pieprz) 100g/100ml (A: 1,3)</li><li>• Kasza jęczmienna na sypko 200g (A: 1)</li><li>• Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 150g</li><li>• Kompot owocowy ( jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml</li><li>•</li></ul> |
|  | <p><b>KOLACJA I</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pasta z makreli wędzonej (makrela wędzona, cebula, pieprz) 80g (A:4)</li><li>• Chleb zwykły 50g (A: 1)</li><li>• Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)</li><li>• Masło roślinne miękkie 15g</li><li>• Ogórek kiszony 70g</li><li>• Sałata 10g</li><li>• Herbata czarna z cukrem 250ml</li></ul>   |

|   |  |
|---|--|
|   | <p><b>KOLACJA II</b><br/><b>POSIŁEK WITAMINOWY</b><br/>Mus warzywno - owocowy( dynia, jabłko, banan) 100g</p>  |
| <p><b>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</b></p> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Energia: 2361kcal</li><li>• Białko ogółem: 100g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 84g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 23g</li><li>• Węglowodany ogółem: 328g</li><li>• Cukry: 60g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 32g</li><li>• Sód: 1763mg</li><li>• Sól: 4,41g</li></ul> |