

08.06.2024 - Sobota

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Płatki jęczmienne na mleku 300ml (A: 1,7,8,11) • Połędwica królewiecka drobiowa 50g (A: 1,3,6,9,10) • Chleb zwykły 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Biała rzodkiew z koperkiem 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sok wieloowocowy 1szt 200ml
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Botwinka z ziemniakami (korpus z kurczaka, botwinka, włoszczyzna, ziemniaki, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9) • Makaron z mięsem wieprzowym - gotowane (makaron, mięso wieprzowe, cebula, sól, pieprz, olej rzepakowy) 300g (A: 1,3) • Kapusta gotowana 150g • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Twaróg w kawałku 50g (A: 7) • Połędwica bostońska drobiowa 30g (A: 1,3,6,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Rzodkiewka 60g • Sałata 20g • Herbata czarna z cukrem 250ml

	<p>KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno - owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g</p>
<p>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</p>	<ul style="list-style-type: none">• Energia: 2109kcal• Białko ogółem: 79,5g• Tłuszcz ogółem: 74g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 20g• Węglowodany ogółem: 310g• Cukry: 56g• Błonnik pokarmowy : 32,7g• Sód: 1956mg• Sól: 4,89g