# 04.07.2024 - Czwartek

| | |
|---|---|
| | ***I ŚNIADANIE***<br>• Makaron świderki na mleku 300ml (A: 1,7)<br>• Szynka słoneczna drobiowa 20g (A: 1,3,6,7,9,10)<br>• Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g<br>• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)<br>• Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)<br>• Masło roślinne miękkie 15g<br>• Pomidor plastry 70g<br>• Sałata 10g<br>• Herbata czarna z cukrem 250ml |
| | ***II ŚNIADANIE***<br>• Maślanka naturalna 200ml (A:7) |
| | ***OBIAD***<br>• Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty (kości wieprzowe, włoszczyzna, kapusta biała, ziemniaki, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 9)<br>• Gulasz mięsny wieprzowy - duszony (łopatka wieprzowa, mąka pszenna, olej rzepakowy, cebula, sól , pieprz) 200g (A: 1)<br>• Kasza jęczmienna na sypko 200g (A: 1)<br>• Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 150g<br>• Kompot owocowy ( jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml |
| | ***KOLACJA I***<br>• Pasztet borowy z jagnięciną drobiowo-wieprzowy 60g (A:1,6,9,10)<br>• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)<br>• Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)<br>• Masło roślinne miękkie 15g<br>• Papryka paski 70g<br>• Sałata 10g<br>• Herbata czarna z cukrem 250ml |

| | |
|---|---|
| | ***KOLACJA II***<br>**POSIŁEK WITAMINOWY**<br>Mus warzywno – owocowy( cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g |
| ***DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:*** | • Energia: 2418kcal<br>• Białko ogółem: 87,5g<br>• Tłuszcz ogółem: 93g<br>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 28g<br>• Węglowodany ogółem: 337g<br>• Cukry: 56g<br>• Błonnik pokarmowy: 32,7g<br>• Sód: 1574mg<br>• Sól: 3,9g |