

07.07.2024 - Niedziela

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none">• Kasza kukurydziana na mleku 300ml (A: 7)• Filecik złocisty drobiowy 50g (A: 1,3,6,9,10)• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)• Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)• Masło roślinne miękkie 15g• Biała rzodkiew plastry z natką 70g• Sałata 10g• Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none">• Jabłko 1szt. 150g
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none">• Zupa pomidorowa z makaronem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, makaron, natka pietruszki, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A:1,7,9)• Filet drobiowy pieczony z ziołami (filet z piersi kurczaka, natka pietruszki, bazylija, olej rzepakowy, sól, pieprz) 100g• Ziemniaki z koperkiem 200g• Mizeria ze śmietaną i szczypiorkiem 150g (A: 7)• Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none">• Ser żółty 60g (A:7)• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)• Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)• Masło roślinne miękkie 15g• Papryka 70g• Sałata 10g• Kawa zbożowa z mlekiem 250ml(A: 1,7)

	<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: 2057kcal• Białko ogółem: 95,5g• Tłuszcz ogółem: 64g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 25g• Węglowodany ogółem: 299g• Cukry: 57g• Błonnik pokarmowy: 28,7g• Sód: 1893mg• Sól: 4,73g