

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