

17.07.2024 - Środa

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none">• Kasza jaglana na mleku 300ml (A: 7)• Pasta z twarogu ze szczypiorem(twaróg, mleko, szczypior, sól) 80g (A:7)• Chleb zwykły 50g (A: 1)• Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1)• Masło roślinne miękkie 15g• Rzodkiewka 60g• Sałata 20g• Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none">• Jogurt naturalny 1szt. 150g (A: 7)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none">• Zupa kalafiorowa z makaronem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, kalafior , nać pietruszki, makaron, śmietanka sól, pieprz) 350ml (A: 1,6,7,9,10)• Roladka drobiowa pieczona, półmieszna w sosie groszkowym (filet z piersi kurczaka, łopatka wieprzowa, włoszczyzna, groszek mrożony, mąka pszenna, , śmietanka, sól, pieprz) 100g/150ml (A: 1, 7, 9)• Ziemniaki z koperkiem 200g• Surówka meksykańska (kapusta biała, marchew, por, kukurydza, olej rzepakowy, kwasek cytrynowy, sól, pieprz) 150g• Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none">• Szyńka królewiecka drobiowa 60g (A: 1,3,6,7,9,10)• Chleb zwykły 50g (A: 1)• Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)• Masło roślinne miękkie 15g• Pomidor plastry 70g• Sałata 10g• Kawa zbożowa z mlekiem 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: 2108kcal• Białko ogółem: 99,5g• Tłuszcz ogółem: 62g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 19g• Węglowodany ogółem: 320g• Cukry: 53g• Błonnik pokarmowy: 33,7g• Sód: 1648mg• Sól: 4,12g