

21.07.2024 - Niedziela

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none">• Kasza jęczmienna na mleku 300ml (A: 1,7)• Ser żółty 50g (A: 7)• Chleb zwykły 50g (A: 1)• Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1)• Masło roślinne miękkie 15g• Papryka paski 70g• Sałata 10g• Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none">• Galaretko owocowa z jogurtem 220g (A:1,7)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none">• Zupa pomidorowa z makaronem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, koncentrat makaron, ryż, śmietanka, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,7,9)• Filet drobiowy pieczony z ziołami (filet z piersi kurczaka, nać pietruszki, bazyliia, 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">• Szynka bartnika drobiowa 60g (A: 1,3,7,9,10)• Chleb zwykły 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: 2026kcal• Białko ogółem: 97,5g• Tłuszcz ogółem: 59g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 23g• Węglowodany ogółem: 296g• Cukry: 58g• Błonnik pokarmowy: 25,7g• Sód: 1531mg• Sól: 3,83g