

15.08.2024 - Czwartek

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none">• Makaron świderki na mleku 300ml (A: 1,7)• Szyńka drobiowa 20g (A: 1, 6, 9,10)• Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g• Chleb zwykły 50g (A: 1)• Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1)• Masło roślinne miękkie 15g• Ogórek świeży plastry 70g• Sałata 10g• Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none">• Maślanka naturalna 1szt. 200g (A: 7)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none">• Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty (kości wieprzowe, włoszczyzna, kapusta biała, ziemniaki, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 9)• Schab pieczony w sosie własnym (schab, cebula, mąka pszenna, olej rzepakowy, oregano, rozmaryn, sól, pieprz) 100g/150ml (A: 1)• Kasza jęczmienna na sypko 200g (A: 1)• Sałatka z buraczków z cebulą i olejem rzepakowym 150g• Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none">• Paszтет borowy drobiowo-wieprzowy z jagnięciną 60g (A;1,6,9,10)• Chleb zwykły 50g (A: 1)• Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)• Masło roślinne miękkie 15g• Papryka paski 70g• Sałata 10g• 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: 2523kcal• Białko ogółem: 105,5g• Tłuszcz ogółem: 83g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 26g• Węglowodany ogółem: 366g• Cukry: 64g• Błonnik pokarmowy: 32,7g• Sód: 1636mg• Sól: 4,09g