

17.08.2024 - Sobota

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none">• Płatki jęczmienne na mleku 300ml (A: 1,7,8,11)• Szynka zielonogórska wieprzowa 50g (A: 1,3,6,7,9,10)• Chleb zwykły 50g (A: 1)• Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1)• Masło roślinne miękkie 15g• Biała rzodkiew z koperkiem plastry 70g• Sałata 10g• Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none">• Sok wieloowocowy 1szt 200ml
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none">• Barszcz czerwony z ziemniakami (kości wieprzowe, buraki, włoszczyzna, ziemniaki, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9)• Makaron z mięsem wieprzowym - gotowane (makaron, mięso wieprzowe, cebula, sól, pieprz, olej rzepakowy) 300g (A: 1,6)• Kapusta gotowana 150g• Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none">• Pasta z twarogu z natką pietruszki (twaróg, mleko, nać pietruszki, sól) 80g (A:7)• Chleb zwykły 50g (A: 1)• Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)• Masło roślinne miękkie 15g• Pomidor plastry 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: 2126kcal• Białko ogółem: 82,5g• Tłuszcz ogółem: 72g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 19g• Węglowodany ogółem: 314g• Cukry: 56g• Błonnik pokarmowy : 31,7g• Sód: 1828mg• Sól: 4,57g