

14.09.2024 - Sobota

| | |
|--|---|
| | <p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Makaron muszelki na mleku 300ml (A: 1,7) • Szyńka biała drobiowa 50g(A: 1,3,7,9,10) • Chleb zwykły 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Pomidor plastry 70g • Sałata 10g • 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 wiejska (korpus z kurczaka, włoszczyzna, ziemniaki, mąka pszenna, jajko, natka pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,9) • Roladka drobiowa pieczona, półmieszna w sosie groszkowym (filet z piersi kurczaka cebula, łopatka wieprzowa, włoszczyzna, mąka pszenna, groszek zielony, śmietanka, sól, pieprz) 100g/150ml (A:1, 7, 9) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Surówka wielowarzywna (marchew, pietruszka, seler, jabłko, śmietana)150g (A:7,9) • Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml |
| | <p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80g (A: 7) • Chleb zwykły 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Rzodkiewka tarta 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: 2069,9kcal• Białko ogółem: 95,1g• Tłuszcz ogółem: 51,5g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 17,9g• Węglowodany ogółem: 338,8g• Cukry: 58,6g• Błonnik pokarmowy: 35g• Sód: 1703mg• Sól: 4,26g |