

14.09.2024 - Sobota

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none">• Makaron muszelki na mleku 300ml (A: 1,7)• Szynka 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