

23.09.2024 - Poniedziałek



I ŚNIADANIE

- Zacierka na mleku (mleko, mąka pszenna, jajko, sól) 300ml (A:1,3,7)
- Szynka pomorska drobiowa 30g (A: 1,3,6,7,9,10)
- Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, jajko, jabłko, ogórek kiszony, cebula, groszek zielony, nać pietruszki, majonez, sól pieprz) 100g (A: 3,9,10)
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Budyń (mleko, budyń, cukier) 200ml (A: 1,5,6,7,8)



OBIAD

- Zupa ziemniaczana (korpus z kurczaka, włoszczyzna, nać pietruszki, ziemniaki, śmietanka sól, ziele angielskie) 350ml (A: 7,9)
- Klopsiki drobiowo - wieprzowe w sosie koperkowym - gotowane (mięso gulaszowe drobiowe, łopatka wieprzowa, jajko, bułka pszenna, mąka pszenna, koperek, śmietanka, sól, pieprz) 2szt -100g/150ml (A: 1,3,7)
- Surówka z marchwi i jabłka (marchew, jabłko, śmietana) 150g (A:7)
- Kasza jęczmienna na sypko 200g (A: 1)
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Blok drobiowy 20g (A:1,6,7,9,10)
- Ser topiony 50g(A:7)
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Rzodkiewka 60g
- Sałata 20g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno – owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2286kcal • Białko ogółem: 84,5g • Tłuszcz ogółem: 70g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 27g • Węglowodany ogółem: 361g • Cukry: 61g • Błonnik pokarmowy: 32,7g • Sód: 1872mg • Sól: 4,68g