

27.09.2024 - Piątek

	I ŚNIADANIE • Kasza manna na mleku 300ml (A: 1,7) • Jajko gotowane 1szt 50g • Polędwica drobiowa 20g (A: 1,3,6,7,9,10) • 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
	II ŚNIADANIE • Jabłka w sosie waniliowym (mleko, mąka ziemniaczana, jabłko ,cukier waniliowy) 200ml(A: 7)
	OBIAD • Zupa ryżowa (korpus z kurczaka, włoszczyzna, ryż, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 9) • Sznycel mielony z dorsza , z ziołami- smażony (filet z dorsza, bułka tarta, bułka pszenna, jaja, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz) 100g (A: 1,3,4) • Surówka z marchwi i chrzanu (marchew ,chrzan, śmietana) 150g (A:7) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Pasta z fasoli (fasola, cebula, koper, ketchup, musztarda, sól, pieprz) 80g (A: 6,9,10) • Chleb zwykły 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Ogórek kiszony plastry 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno - owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2256kcal • Białko ogółem: 88,5g • Tłuszcz ogółem: 61g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 15g • Węglowodany ogółem: 373g • Cukry: 73g • Błonnik pokarmowy: 38,7g • Sód: 1838mg • Sól: 4,6g