

13.10.2024 - Niedziela

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kasza jęczmienna na mleku 300ml (A: 1,7) • Polędwica sopocka wieprzowa 50g (A: 1,3,6,9,10) • Chleb zwykły 2szt 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"> • Jabłko 1szt 150g
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rosół z makaronem (korpus kurczaka, włoszczyzna, makaron, cebula, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,9) • Udko z kurczaka pieczone (udko z kurczaka, oregano, rozmaryn, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g • Marchewka plastry oprószana (mąka pszenna, masło, sól) 150g (A: 1, 7) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80g (A: 3,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Ogórek świeży plastry 70g • Sałata 10g • Kawa zbożowa z mlekiem 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: 2250kcal• Białko ogółem: 113,5g• Tłuszcz ogółem: 78g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 23g• Węglowodany ogółem: 304g• Cukry: 51g• Błonnik pokarmowy: 34,7g• Sód: 1911mg• Sól: 4,78g