

16.10.2024 - Środa

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kasza jaglana na mleku 300ml (A: 7) • Pasta z twarogu ze szczypiorem(twaróg, mleko, szczypior, sól) 80g (A:7) • Chleb zwykły 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Rzodkiewka 60g • Sałata 20g • 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 kalafiorowa z makaronem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, kalafior , nać pietruszki, makaron, śmietanka sól, pieprz) 350ml (A: 1,6,7,9,10) • Roladka drobiowa pieczona, półmieszna w sosie groszkowym (filet z piersi kurczaka, łopatka wieprzowa, włoszczyzna, groszek mrożony, mąka pszenna, , śmietanka, sól, pieprz) 100g/150ml (A: 1, 7, 9) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Surówka meksykańska (kapusta biała, marchew, por, kukurydza, olej rzepakowy, kwasek cytrynowy, sól, pieprz) 150g • Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Połędwica sopocka wieprzowa 50g (A: 1,3,6,9,10) • Chleb zwykły 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Pomidor 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: 2112kcal• Białko ogółem: 101,5g• Tłuszcz ogółem: 62g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 19g• Węglowodany ogółem: 320g• Cukry: 53g• Błonnik pokarmowy: 33,7g• Sód: 1585mg• Sól: 3,96g