

18.10.2024 - Piątek

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none">• Płatki jęczmienne na mleku 300ml (A: 1,7,8,11)• Szynka zielonogórska wieprzowa 20g (A: 1,3,6,9,10)• Jajko gotowane 1szt 50g• 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">• Jabłka w sosie waniliowym(mleko, jabłka, cukier, wanilia) 200ml (A: 7)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none">• Zupa krupnik jaglany (korpus kurczaka, włoszczyzna, kasza jaglana, ziemniaki, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 9)• Śledź w śmietanie (śledzie matiasy, śmietana, cebula, jabłko, sól , pieprz) 100g/150ml (A: 4,7)• Ziemniaki z koperkiem 200g• Bukiet warzyw gotowanych(marchew, kalafior, brokuł) 150g• Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none">• Pasta z fasoli (fasola, cebula, koper, ketchup, musztarda, sól, pieprz) 80g (A: 6,9,10)• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)• Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)• Masło roślinne miękkie 15g• Ogórek małosolny 70g• Sałata 10g• 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: 2301kcal• Białko ogółem: 87,5g• Tłuszcz ogółem: 60g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 21g• Węglowodany ogółem: 391g• Cukry:65 g• Błonnik pokarmowy: 38,7g• Sód: 1986mg• Sól: 4,97g