

11.11.2024 - Poniedziałek

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none">• Makaron muszelki na mleku 300ml (A: 1,7)• Połędwica drobiowa 60g (A: 1,3,6,7,9,10)• Chleb zwykły 50g (A: 1)• Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1)• Masło roślinne miękkie 15g• Biała rzodkiew ze szczypiorkiem 70g• Sałata 10g• Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none">• Koktajl mleczno-owocowy (jogurt naturalny, truskawki, cukier) 200ml (A: 7)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none">• Zupa wiejska (korpus z kurczaka, włoszczyzna, ziemniaki, mąka pszenna, jajko, natka pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,9)• Gołąbek leniwy /z mięsem wieprzowym/ duszony, w sosie pomidorowym (łopatka wieprzowa, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy, ryż, kapusta biała, jajko, cebula, olej rzepakowy, śmietanka, sól , pieprz) 100g/150ml (A: 1,3,7)• Ziemniaki z koperkiem 200g• Brokuły gotowane 150g• Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none">• Pasta z makreli wędzonej (makrela wędzona, cebula, pieprz) 80g (A: 3,4,6,9,10)• Chleb zwykły 50g (A: 1)• Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)• Masło roślinne miękkie 15g• Ogórek świeży plastry 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: 2179kcal• Białko ogółem: 92,5g• Tłuszcz ogółem: 59g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 17g• Węglowodany ogółem: 345g• Cukry: 63g• Błonnik pokarmowy: 31,7g• Sód: 1719mg• Sól: 4,3g