

16.11.2024 - Sobota

	I ŚNIADANIE • Płatki owsiane na mleku 300ml (A: 1,7,8,11,12,13) • Pasztet Jana wieprzowy 60g (A: 1,6,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Ogórek świeży plastry 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	II ŚNIADANIE • Sok pomarańczowy 1szt. 200ml
	OBIAD • Zupa jarzynowa z ziemniakami (kości wieprzowe, włoszczyzna, ziemniaki, kalafior, brokuł, śmietanka, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9) • Pieczeń drobiowo - wieprzowa mielona w sosie koperkowym- pieczona (mięso gulaszowe drobiowe, łopatką wieprzowa, koper, cebula , jajko, mąka pszenna, śmietanka, sól , pieprz) 100g/150ml (A: 1,3,7) • Sałatka z buraczków, z cebulą i olejem rzepakowym 150g • Kasza jęczmienna 200g (A: 1) • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Twaróg w kawałku 50g (A: 7) • Połędwica drobiowa 30g(A: 1,3,7,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Rzodkiewka 60g • Sałata 20g • Herbata czarna z cukrem 250ml

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno - owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2165kcal • Białko ogółem: 87,5g • Tłuszcz ogółem: 72g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 23g • Węglowodany ogółem: 322g • Cukry: 53g • Błonnik pokarmowy: 34,7g • Sód: 1561mg • Sól: 3,9g