

17.11.2024 - Niedziela

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ryż na mleku 300ml (A:7) • Szyńka bartnika drobiowa 50g (A: 1,3,7,9,10) • 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) • Udka z kurczaka pieczone (udko z kurczaka, tymianek, bazylia, oregano, olej, pieprz, sól) 200g • Ziemniaki z koperkiem 200g • Marchew plastry (marchew, mąka pszenna, masło śmietankowe, sól) 150g (A: 1,7) • 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 (A: 1,7)

	<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: 2235kcal• Białko ogółem: 111,5g• Tłuszcz ogółem: 79g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 24g• Węglowodany ogółem: 297g• Cukry: 51g• Błonnik pokarmowy: 32,7g• Sód: 1942mg• Sól: 4,9g