

20.11.2024 - Środa

	I ŚNIADANIE • Kasza kukurydziana na mleku 300ml (A: 7) • Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80g (A: 7) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Rzodkiewka 60g • Sałata 20g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	II ŚNIADANIE • Jogurt naturalny 1szt 150g (A: 7)
	OBIAD • Zupa wiejska (korpus z kurczaka, włoszczyzna, ziemniaki, mąka pszenna, jajko, natka pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,9) • Gołąbek leniwy duszony w sosie pomidorowym (łopatka wieprzowa, kapusta biała, cebula, ryż, mąka pszenna, przecier pomidorowy, jajo, śmietanka, sól, pieprz) 100g/100ml (A: 1,3,7) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Brokuły gotowane 150g • Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Szynka królowiecka drobiowa 60g (A: 1,3,6,7,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Biała rzodkiew plastry z koperkiem 70g • Sałata 10g • Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (A: 1,7)

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno – owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2147kcal • Białko ogółem: 95,5g • Tłuszcz ogółem: 52g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 20g • Węglowodany ogółem: 351g • Cukry: 77g • Błonnik pokarmowy: 31,7g • Sód: 2107mg • Sól: 5,3g