

01.12.2024 - Niedziela

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none">• Kasza jęczmienna na mleku 300ml (A: 1,7)• Polędwica sopocka drobiowa 50g (A;1,3,6,9,10)• Chleb zwykły 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">• Koktajl mleczno-owocowy (jogurt naturalny, truskawki, cukier) 200ml (A: 7)
	<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, bazylija, oregano, olej, pieprz, sól)1szt- 200g• Ziemniaki z koperkiem 200g• Marchew oprószana- plastry(marchew, mąka pszenna, masło, 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 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: 2281,5kcal• Białko ogółem: 119,7g• Tłuszcz ogółem: 80,2g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 24,8g• Węglowodany ogółem: 298,1g• Cukry: 55g• Błonnik pokarmowy: 32,5g• Sód: 1996,8mg• Sól: 4,99g