

28.10.2024 - Poniedziałek

	I ŚNIADANIE • Makaron muszelki na mleku 300ml (A: 1,7) • Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80g (A: 3,10) • 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
	II ŚNIADANIE • Koktajl mleczno-owocowy (jogurt naturalny, truskawki, cukier) 200ml (A: 7)
	OBIAD • Zupa brokułowa z ziemniakami (korpus z kurczaka, włoszczyzna, brokuły mrożone, ziemniaki, śmietanka, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9) • Zraz mielony wieprzowo -drobiowy duszony w sosie własnym (łopatka wieprzowa, mięso gulaszowe drobiowe, jaja, mąka pszenna, bułka pszenna, sól , pieprz) 100g/100ml (A: 1,3) • Kasza jęczmienna na sypko 200g (A: 1) • Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 150g • Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml •
	KOLACJA I • Pasta z makreli wędzonej z ogórkiem kiszonym (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 małosolny plastry 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno – owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2352kcal • Białko ogółem: 100,5g • Tłuszcz ogółem: 84g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 23g • Węglowodany ogółem: 326g • Cukry: 59g • Błonnik pokarmowy: 31,7g • Sód: 1733mg • Sól: 4,33g