

8 listopad 2023 r.

ŚNIADANIE

Kaszka manna na mleku 350 g - (alergen 1,7)

Twaróg na sałacie 50 g – (alergen 1)

Szynka wieprzowa gotowana 19 g – (alergen 1,7,10)

Brokuł gotowany 20 g

Chleb razowy 40 g – (alergen 1)

Chleb mieszany 120 g – (alergen 1)

Masło extra 15 g - (alergen 7)

Herbata czarna 200 ml



OBIAD

Zupa ziemniaczana 350 g – (alergen 1,7)

Ryż biały gotowany 70 g

Surówka z kapusty pekińskiej – 100 g

Potrąwka z kurczaka – 100 g (alergen 1,6,7,8,9,10)

Marchewka z groszkiem oprószana – 100 (alergeny 1,7)



KOLACJA

Sałatka jarzynowa na sałacie 100 g (alergen 1,3,6,7,9,10)

Blok drobiowy 40 g (alergen 9,10)

Masło 15 g (alergen – 7)

Chleb razowy 40 g (alergen - 1)

Chleb mieszany 120 g (alergen – 2)

Kawa zbożowa z cukrem 200 ml (alergen 1)



POSIŁEK DODATKOWY

Kisiel z jabłkiem 150 g

WARTOŚCI DZIENNE

Wartość energetyczna: 2354 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 92,4 g, tłuszcz 77,7 g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,6 g

Błonnik: 25 g

Sól: 4,56