



30.10.2023 (poniedziałek)

► Śniadanie

herbata 250ml	1 porcja
owoc min. 150g	1 porcja
sałata 35g	1 porcja
kasza manna na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
połędwica z indyka 40g (zboża zawierające gluten, białko mleka, soja, gorczyca)	1 porcja
chleb pszenny 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
masło 15g (białko mleka)	1 porcja

► Obiad

kompot owocowy 250ml	1 porcja
owoc min. 150g	1 porcja
makaron pszenny gotowany z serem twarogowym 300g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
zupa jarzynowa czysta z koprem 400ml (seler)	1 porcja

► Kolacja

herbata 250ml	1 porcja
pasta rybna 50g (ryby)	1 porcja
ogórek kiszony 50g	1 porcja
chleb pszenny 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
masło 15g (białko mleka)	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

sałatka jarzynowa 100g (białko mleka, seler)	1 porcja
--	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2312 kcal	Białko ogółem:	81.68 g
Tłuszcz:	72.83 g	Węglowodany ogółem:	346.97 g
Glukoza:	9.84 g	Fruktoza:	21.05 g
Laktoza:	19.1 g	Błonnik pokarmowy:	29.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.93 g	Sód:	1930.45 mg