



30.10.2023 (poniedziałek)

► Śniadanie

owoc min. 150g	1 porcja
sałata 35g	1 porcja
polędwica z indyka 40g (zboża zawierające gluten, białko mleka, soja, gorczyca)	1 porcja
chleb graham 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
zupa na wywarze jarzynowym 400ml (seler)	1 porcja
masło 15g (białko mleka)	1 porcja

► II Śniadanie

kefir naturalny 200g (białko mleka)	1 porcja
-------------------------------------	----------

► Obiad

owoc min. 150g	1 porcja
barszcz ukraiński 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
makaron razowy gotowany z serem twarogowym 300g (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
kompot owocowy b/cukru 250ml	1 porcja

► Podwieczorek

owoc min. 150g	1 porcja
----------------	----------

► Kolacja

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

► Dodatkowy posiłek

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2001 kcal	Białko ogółem:	77.7 g
Tłuszcz:	53.3 g	Węglowodany ogółem:	324.42 g
Glukoza:	13.34 g	Fruktoza:	29.47 g
Laktoza:	15.65 g	Błonnik pokarmowy:	50.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.8 g	Sód:	2372.9 mg