



27.10.2023 (piątek)

► Śniadanie

masło roślinne 15g	1 porcja
herbata 250ml	1 porcja
owoc min. 150g	1 porcja
marmolada 50g	1 porcja
ryż biały na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
chleb pszenny 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja

► Obiad

kompot owocowy 250ml	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
zupa makaronowa 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
sos grecki z warzyw gotowanych 150g (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
ryba gotowana 100g (ryby)	1 porcja

► Kolacja

masło roślinne 15g	1 porcja
kawa zbożowa na mleku 250ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
pasta jajeczna z natką pietruszki 60g (jaja, białko mleka)	1 porcja
chleb pszenny 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
ogórek świeży b/skóry 50g	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

sok pomidorowy 200ml	1 porcja
----------------------	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2326 kcal	Białko ogółem:	80.3 g
Tłuszcz:	66.51 g	Węglowodany ogółem:	367 g
Glukoza:	8.39 g	Fruktoza:	14.83 g
Laktoza:	33.71 g	Błonnik pokarmowy:	30.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.69 g	Sód:	2299.27 mg