

9 listopad 2023 r.

ŚNIADANIE:

Zupa mleczna z makaronem 350 g (alergen 1,7)

Ser topiony w trójkątach 25 g (alergen -7)

Szynka gotowana 30 g (alergen - 9,10)

Sałatka z sałaty i rukoli 50 g (alergen - 9,10)

Chleb razowy 40 g (alergen 1)

Chleb mieszany 120 g (alergen - 1)

Masło 15 g (alergen – 7)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen – 1)



OBIAD:

Krupnik 350 g (alergeny – 1, 9, 10)

Kiełbasa po kanadyjsku 70 g (alergeny – 1, 9, 10)

Kalafior gotowany 100 g

Ziemniaki gotowane 230 g



KOLACJA :

Sałatka z sałaty z rzodkiewką– 50 g (alergen 10)

Jajko gotowane (alergen – 3)

Twaróg 50 g (alergen – 7)

Chleb razowy 40 g (alergen – 1)

Chleb mieszany 120 g (alergen – 1)

Masło 15 g (alergen – 7)

Herbata zwykła 200 ml



POSIŁEK DODATKOWY:

Budyń z jabłkiem – 150 ml (alergen – 1,7)

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2656 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 104,7 g, tłuszcz 110,6 g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,6 g ,sól 7,4 g