

29.12.2024 - Niedziela

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Płatki owsiane na mleku 300ml (A: 1,7,8,11,12,13) • Pasztet Jana 60g (A:1,6,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Pomidor plastry 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sok pomarańczowy 1szt 200ml
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa jarzynowa z ziemniakami (kości wieprzowe, włoszczyzna, ziemniaki, kalafior, brokuł, śmietanka, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9) • Pieczeń drobiowo - wieprzowa mielona w sosie koperkowym- pieczona (mięso gulaszowe drobiowe, łopatka bez kości, cebula, koper, jajko, mąka pszenna, bułka pszenna, śmietanka, sól , pieprz) 100g/150ml (A: 1,3,7) • Sałatka z buraczków z cebulką 150g • Kasza jęczmienna na sypko 200g(A: 1) • Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g • Połędwica bostońska drobiowa 30g (A: 1,3,6,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Ogórek świeży plastry 70g • Sałata 20g • Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250ml (A;1,7)

	<p>KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno - owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g</p>
<p>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</p>	<ul style="list-style-type: none">• Energia: 1992kcal• Białko ogółem: 69,5g• Tłuszcz ogółem: 64g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 20g• Węglowodany ogółem: 311g• Cukry: 67g• Błonnik pokarmowy: 32,7g• Sód: 1512mg• Sól: 3,78g