

04.01.2026 - Niedziela

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Makaron świderki na mleku 300ml (A: GLU,MLE) • Szynka zielonogórska drobiowa 20g (A: GLU,SOJ,MLE,SEL) • Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g • Chleb pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 1szt. 25g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Ogórek świeży plastry 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kefir 1szt. 150g (A: MLE)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty (kości wieprzowe, włoszczyzna, kapusta biała, ziemniaki, cebula, koper świeży, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy ,sól, pieprz czarny) 350ml (A: SEL) • Schab pieczony w sosie własnym (schab wieprzowy, cebula , mąka pszenna, olej rzepakowy, sól , pieprz czarny, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie) 100g/150ml (A: GLU) • Kasza jęczmienna na sypko 200g(A: GLU) • Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 150g • Kompot owocowy (aronia, śliwka, porzeczka czerwona, agrest, truskawka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Paszтет Jana 60g (A;GLU,JA,SEL) • Chleb pszenno- żytni 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 1szt. 25g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Papryka paski 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml

	<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: 1904,5kcal• Białko ogółem: 73,4g• Tłuszcz ogółem: 51,9g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 14,6g• Węglowodany ogółem: 302,8g• Cukry: 93,4g• Błonnik pokarmowy: 29g• Sód: 1067,6mg• Sól: 2,67g