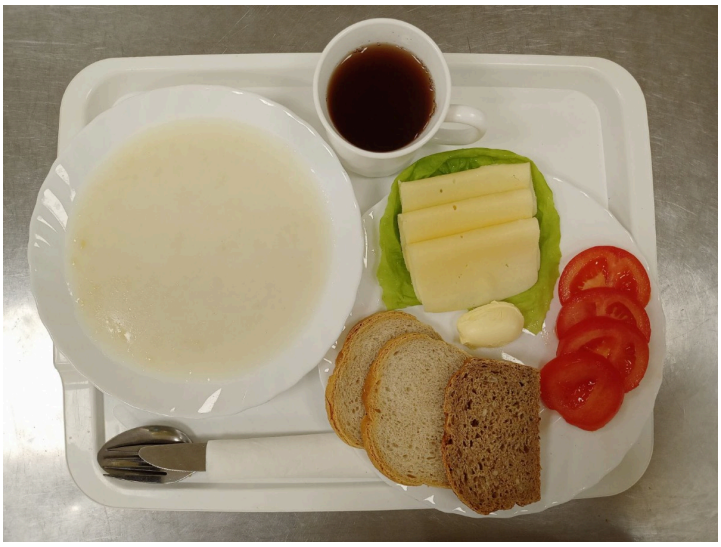
21.12.2023 - Czwartek

	***I ŚNIADANIE*** • Zacierka na mleku (mleko, mąka pszenna, jajko, sól) 300ml (A:1,3,7) • Ser żółty 50g (A:7) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g (A: 7) • Pomidor plastry 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	II ŚNIADANIE • Koktajl mleczno-owocowy (jogurt naturalny, truskawki mrożone, cukier) 200ml (A: 7)
	OBIAD • Zupa szpinakowa z ziemniakami (kości wieprzowe, włoszczyzna, szpinak, ziemniaki, czosnek, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 6,7,9,10) • Gulasz mięsny wieprzowy - duszony(łopatka wieprzowa, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól , pieprz) 100g/150ml (A: 1,3,6,7,9,10) • Surówka z rzepy, marchwi i jabłka (rzepa, marchew, jabłko, śmietana, sól, pieprz) 150g • Kasza jęczmienna na sypko 200g(A: 1) • Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka) 250ml
	KOLACJA I • Szynka biała drobiowa 60g(A: 1,3,7,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Bukiet warzyw gotowanych(marchew, kalafior, brokuł) 70g • Sałata 15g • Herbata czarna z cukrem 250ml

	KOLACJA II **POSIŁEK WITAMINOWY** Mus warzywno – owocowy(dynia, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2311kcal • Białko ogółem: 95g • Tłuszcz ogółem: 89g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 31g • Węglowodany ogółem: 312g • Cukry: 52g • Błonnik pokarmowy : 35g • Sód: 1991mg • Sól: 4,98g