

31.12.2023 - Niedziela

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kasza jęczmienna na mleku 300ml (A: 1,7) • Ser żółty 50g (A: 7) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g (A: 7) • Papryka paski 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny 1szt 150g (A: 7)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z makaronem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, makaron, natka pietruszki, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A:1,7,9) • Filet drobiowy pieczony z ziołami (filet z piersi kurczaka, natka pietruszki, bazylia, olej rzepakowy, sól, pieprz) 100g • Ziemniaki z koperkiem 200g • Sałata lodowa z marchewką , koperkiem i olejem rzepakowym 150g • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szyńka bartnika drobiowa 50g (A: 1,6,7,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Rzodkiewka 60g • Sałata 20g • Herbata czarna z cukrem 250ml

	<p>KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno - owocowy(dynia, jabłko, banan) 100g</p>
<p>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</p>	<ul style="list-style-type: none">• Energia: 2035kcal• Białko ogółem: 95g• Tłuszcz ogółem: 68g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 23g• Węglowodany ogółem: 282g• Cukry: 53g• Błonnik pokarmowy : 26g• Sód: 1984mg• Sól: 4,96g