

06.01.2024 - Sobota

	I ŚNIADANIE • Kasza jaglana na mleku 300ml (A: 7) • Szynka biała drobiowa 50g(A: 1,3,7,9,10) • 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
	II ŚNIADANIE • Galaretka owocowa z jogurtem naturalnym 220g (A: 1,7)
	OBIAD • Zupa pieczarkowa z makaronem (kości wieprzowe, włoszczyzna, pieczarki, makaron, śmietanka sól, pieprz) 350ml (A: 1,7,9) • Schab pieczony w sosie własnym (schab, cebula , mąka pszenna, olej rzepakowy, sól , pieprz) 100g/150ml (A: 1) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Sałatka z buraczków i cebuli z olejem rzepakowym 150g • Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka) 250ml
	KOLACJA I • Pasta z twarogu 80g (A: 7) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Papryka 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno – owocowy (dynia, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2125kcal • Białko ogółem: 107g • Tłuszcz ogółem: 65g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 18g • Węglowodany ogółem: 301g • Cukry: 59g • Błonnik pokarmowy: 29g • Sód: 1518mg • Sól: 3,8g