

**07.01.2024 - Niedziela**

	<p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Makaron rurka na mleku 300ml (A: 1,7)</li><li>• Filecik złocisty drobiowy 50g (A: 1,3,6,9,10)</li><li>• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)</li><li>• Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)</li><li>• Masło roślinne miękkie 15g</li><li>• Rzodkiewka 60g</li><li>• Sałata 20g</li><li>• Herbata czarna z cukrem 250ml</li></ul>
	<p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt naturalny 1szt 150g (A: 7)</li></ul>
	<p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa pomidorowa z ryżem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, ryż, śmietanka, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9)</li><li>• Zraz mielony wieprzowy- duszony w sosie własnym (łopatka wieprzowa, jaja, mąka pszenna, bułka pszenna, sól , pieprz) 100g/150ml (A: 1,3,6,7,9,10)</li><li>• Ziemniaki z koperkiem 200g</li><li>• Surówka meksykańska ( kapusta biała, marchew, por, kukurydza, olej rzepakowy, sól, pieprz) 150g</li><li>• Kompot owocowy ( jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml</li></ul>
	<p><b>KOLACJA I</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ser żółty 60g (A: 7)</li><li>• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)</li><li>• Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)</li><li>• Masło roślinne miękkie 15g</li><li>• Ogórek świeży 70g</li><li>• Sałata 10g</li><li>• Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250ml (A;1,7)</li></ul>

	<p><b>KOLACJA II</b> <b>POSIŁEK WITAMINOWY</b> Mus warzywno - owocowy( dynia, jabłko, banan) 100g</p>
<p><b>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Energia: 2045kcal</li><li>• Białko ogółem: 84g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 71g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 24g</li><li>• Węglowodany ogółem: 291g</li><li>• Cukry: 48g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 29g</li><li>• Sód: 1962mg</li><li>• Sól: 4,88g</li></ul>