

13.01.2024 - Sobota

	I ŚNIADANIE • Płatki owsiane na mleku 300ml (A: 1,7,8,11,12,13) • Pasztet Jana wieprzowy 60g (A:1,6,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Ogórek świeży 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	II ŚNIADANIE • Sok pomarańczowy 1szt 200ml
	OBIAD • Zupa jarzynowa z ziemniakami (korpus z kurczaka, włoszczyzna, ziemniaki, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa zielona, śmietanka, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9) • Pieczeń drobiowo - wieprzowa mielona w sosie koperkowym- pieczona (pierś z kurczaka, łopatka wieprzowa, cebula ,koper, jajko, mąka pszenna, bułka pszenna śmietanka, sól , pieprz) 100g/150ml (A: 1,3,7) • Kasza jęczmienna na sypko 200g(A: 1) • Sałatka z buraczków i cebuli z olejem rzepakowym 150g • Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Twaróg w kawałku 50g (A: 7) • Połędwica bostońska drobiowa 30g (A;1,3,6,9,10) • 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

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno – owocowy (dynia, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2013kcal • Białko ogółem:78 g • Tłuszcz ogółem: 66g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 21g • Węglowodany ogółem: 306g • Cukry: 54g • Błonnik pokarmowy: 33g • Sód:1532mg • Sól: 3,83g