

20.01.2024 - Sobota

	I ŚNIADANIE • Płatki jęczmienne na mleku 300ml (A: 1,7,8,11) • Polędwica królewiecka drobiowa 50g (A: 1,3,6,9,10) • Chleb zwykły 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g (A: 7) • Biała rzodkiew z koperkiem 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	II ŚNIADANIE • Sok wielowarzywny 1szt 200ml
	OBIAD • Barszcz czerwony z ziemniakami (korpus z kurczaka, buraki, włoszczyzna, ziemniaki, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9) • Pyzy z mięsem wieprzowym- gotowane (mięso wieprzowe, grysik ziemniaczany, mąka ziemniaczana, cebula, bułka tarta, mąka pszenna, drożdże, sól, pieprz, olej rzepakowy) 300g (A: 1,7) • Kapusta zasmażana (kapusta kiszona, cebula, mąka pszenna, olej rzepakowy) 150g(A: 1) • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka) 250ml
	KOLACJA I • Pasta z twarogu z natką pietruszki (twaróg, mleko, nać pietruszki, sól) 80g (A:7) • Chleb zwykły 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Pomidor plastry 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno – owocowy(dynia, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2221kcal • Białko ogółem: 74g • Tłuszcz ogółem: 84g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 25g • Węglowodany ogółem: 321g • Cukry: 56g • Błonnik pokarmowy : 33g • Sód: 1966mg • Sól: 4,92g