

31.01.2024 - Środa

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Płatki jęczmienne na mleku 300ml (A: 1,7,8,11) • Polędwica kalifornijska drobiowa 50g (A;1,3,6,9,10) • Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g • Chleb zwykły 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Papryka 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kisiel z jabłkiem (kisiel, jabłka, cukier) 200ml (A: 1)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ogórkowa z ziemniakami (kości wieprzowe, włoszczyzna, ogórki kiszane, ziemniaki, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9) • Filet drobiowy pieczony z ziołami (pierś z kurczaka, bazylia, nać pietruszki, sól, pieprz, olej rzepakowy) 150g • Ryż na sypko 200g • Surówka z kapusty czerwonej (kapusta czerwona cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz) • Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80g (A: 7) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g(A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Dynia gotowana 70g • Sałata 10g • 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: 2057kcal• Białko ogółem:84,8 g• Tłuszcz ogółem: 56,3g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 15,4g• Węglowodany ogółem: 329,6g• Cukry: 61,7g• Błonnik pokarmowy: 33,8g• Sód: 1661mg• Sól: 4,15g