

## 31.01.2024 - Środa

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