

12.12.2024 - Czwartek

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none">• Kasza manna na mleku 300ml (A: 1,7)• 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• Pomidor plastry 70g• Sałata 10g• Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none">• Maślanka z czarną porzeczką (maślanka naturalna , czarna porzeczką, cukier) 200ml (A:7)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none">• Rosół z makaronem (korpus kurczaka, włoszczyzna, makaron, cebula, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,9)• Pałki z kurczaka pieczone w ziołach(pałki z kurczaka, majeranek, papryka słodka, oregano, olej rzepakowy, pieprz, sól)1szt- 200g (A: 1,3,6,7,9,10)• Ziemniaki z koperkiem 200g• Marchew oprószana (marchew, mąka pszenna ,masło, sól) 150g (A: 1, 7)• Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczką, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none">• Połędwica sopocka wieprzowa 50g (A;1,3,6,9,10)• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)• Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)• Masło roślinne miękkie 15g• Papryka paski 70g• Sałata 10g• Herbata czarna z cukrem 250ml

	<p>KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno - owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g</p>
<p>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</p>	<ul style="list-style-type: none">• Energia: 2310,5kcal• Białko ogółem:116,4 g• Tłuszcz ogółem: 77g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 25g• Węglowodany ogółem: 319g• Cukry: 65,8g• Błonnik pokarmowy: 30,7g• Sód: 1832,9mg• Sól: 4,58g