

15.12.2024 - Niedziela

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none">• Kasza kukurydziana na mleku 300ml (A: 7)• Filecik złocisty drobiowa 50g (A: 1,3,6,7,9,10)• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)• Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)• Masło roślinne miękkie 15g• Papryka paski 70g• Sałata 10g• Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none">• Jabłko 1szt. 150g
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none">• Zupa pieczarkowa z makaronem (kości wieprzowe, włoszczyzna, pieczarki, makaron, śmietanka sól, pieprz) 350ml (A: 1,7,9)• Schab pieczony w sosie własnym (schab, cebula , mąka pszenna, olej rzepakowy, sól , pieprz, oregano, rozmaryn) 100g/150ml (A: 1)• Ziemniaki z koperkiem 200g• Buraczki zasmażane (buraczki, mąka pszenna, masło, kwasek cytrynowy, śmietana, sól, pieprz) 150g (A: 1,7)• Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none">• Ser żółty 60g (A:7)• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)• Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)• Masło roślinne miękkie 15g• Ogórek świeży plastry 70g• Sałata 10g• Kawa zbożowa z mlekiem 250ml(A: 1,7)

	<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: 2257,5kcal• Białko ogółem: 102,8g• Tłuszcz ogółem: 74,9g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 30g• Węglowodany ogółem: 321,3g• Cukry: 53g• Błonnik pokarmowy: 33g• Sód: 1881,3mg• <p>Sól: 4,7g</p>