

21.12.2024 - Sobota

	I ŚNIADANIE • Płatki owsiane na mleku 300ml (A: 1,7,8,11,12,13) • Szynka drobiowa 50g (A: 1,6,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Ogórek świeży plastry 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	II ŚNIADANIE • Sok pomarańczowy 1szt. 200ml
	OBIAD • Zupa jarzynowa z ziemniakami (kości wieprzowe, włoszczyzna, ziemniaki, kalafior, brokuł, śmietanka, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9) • Pieczeń drobiowo - wieprzowa mielona w sosie koperkowym- pieczona (mięso gulaszowe drobiowe, łopatką wieprzowa, koper, cebula , jajko, mąka pszenna, śmietanka, sól , pieprz) 100g/150ml (A: 1,3,7) • Sałatka z buraczków z cebulą z olejem rzepakowym 150g • Kasza jęczmienna 200g (A: 1) • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Twaróg w kawałku 50g (A: 7) • Połędwica sopocka wieprzowa 30g (A: 1,7,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Rzodkiewka tarta 60g • Sałata 20g • Herbata czarna z cukrem 250ml

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno - owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2000,6kcal • Białko ogółem: 84,3g • Tłuszcz ogółem: 58,1g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 16,8g • Węglowodany ogółem: 313g • Cukry: 51,5g • Błonnik pokarmowy: 33,6g • Sód: 1744,7mg • Sól: 4,36g