

22.12.2024 - Niedziela

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none">• Płatki jęczmienne na mleku 300ml (A: 1,7,8,11)• Polędwica sopocka drobiowa 50g (A;1,3,6,9,10)• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)• Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)• Masło roślinne miękkie 15g• Biała rzodkiew ze szczypiorkiem plastry 70g <ul style="list-style-type: none">• 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, nać pietruszki, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9)• Filet drobiowy pieczony z ziołami (filet z piersi kurczaka, bazylią, nać pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz) 100g• Surówka z kapusty czerwonej (kapusta czerwona, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz) 150g• Ryż na sypko 200g• Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none">• Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (twaróg, mleko, szczypiorek, sól) 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(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g</p>
<p>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</p>	<ul style="list-style-type: none">• Energia: 2047kcal• Białko ogółem: 90,5g• Tłuszcz ogółem: 56g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 15g• Węglowodany ogółem: 320g• Cukry: 57g• Błonnik pokarmowy: 32,7g• Sód: 1876mg• Sól: 4,69g