

26.12.2024 - Czwartek

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none">• Makaron świderki na mleku 350ml (A: 1,7)• Szynka gotowana wieprzowa 30g (A: 1,3,6,7,9)• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)• Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)• Masło roślinne miękkie 15g• Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, jajko, jabłko, ogórek kiszony, cebula, groszek zielony, nać pietruszki, majonez, sól pieprz) 200g (A: 3,9,10)• Sałata 10g• Ciasto z owocami (mąka pszenna, jajko, olej, proszek do pieczenia, cukier waniliowy, śliwka) 60g (A: 1,3,7,8,11)• Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none">• Galaretką owocowa 200g (A: 1,7)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none">• Zupa pomidorowa z ryżem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, ryż, śmietanka, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9)• Pieczeń z karkówki w sosie własnym (karkówka bez kości, mąka pszenna, sól, pieprz) 100g/150ml (A: 1,6,7,9,10,11,13)• Surówka z kapusty białej(kapusta biała, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz) 150g• Ziemniaki z koperkiem 200g• Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka) 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 (A: 7)• Ogórek świeży plastry 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: 2445kcal• Białko ogółem: 96,5g• Tłuszcz ogółem: 94g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 30g• Węglowodany ogółem: 334g• Cukry: 598g• Błonnik pokarmowy: 35,7g• Sód: 1936mg• Sól: 4,84g