

## 29.12.2024 - Niedziela

	<p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Płatki owsiane na mleku 300ml (A: 1,7,8,11,12,13)</li> <li>• Pasztet Jana 60g (A:1,6,9,10)</li> <li>• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Pomidor plastry 70g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Herbata czarna z cukrem 250ml</li> </ul>
	<p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sok pomarańczowy 1szt 200ml</li> </ul>
	<p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa jarzynowa z ziemniakami (kości wieprzowe, włoszczyzna, ziemniaki, kalafior, brokuł, śmietanka, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9)</li> <li>• Pieczeń drobiowo - wieprzowa mielona w sosie koperkowym- pieczona (mięso gulaszowe drobiowe, łopatka bez kości, cebula, koper, jajko, mąka pszenna, bułka pszenna, śmietanka, sól , pieprz) 100g/150ml (A: 1,3,7)</li> <li>• Sałatka z buraczków z cebulką 150g</li> <li>• Kasza jęczmienna na sypko 200g(A: 1)</li> <li>• Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka) 250ml</li> </ul>
	<p><b>KOLACJA I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g</li> <li>• Połędwica bostońska drobiowa 30g (A: 1,3,6,9,10)</li> <li>• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Ogórek świeży plastry 70g</li> <li>• Sałata 20g</li> <li>• Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250ml (A;1,7)</li> </ul>

	<p><b>KOLACJA II</b> <b>POSIŁEK WITAMINOWY</b> Mus warzywno - owocowy( cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g</p>
<p><b>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Energia: 1992kcal</li><li>• Białko ogółem: 69,5g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 64g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 20g</li><li>• Węglowodany ogółem: 311g</li><li>• Cukry: 67g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 32,7g</li><li>• Sód: 1512mg</li><li>• Sól: 3,78g</li></ul>