

05.01.2025 - Niedziela

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Makaron świderki na mleku 300ml (A: 1,7) • Szyńka słoneczna drobiowa 20g (A: 1,3,6,7, 9,10) • Dżem truskawkow 30g • Chleb zwykły 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Ogórek świeży plastry 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kefir 1szt. 150g (A: 7)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty (kości wieprzowe, włoszczyzna, kapusta biała, ziemniaki, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 9) • Schab pieczony w sosie własnym (schab, cebula, mąka pszenna, olej rzepakowy, oregano, rozmaryn, sól , pieprz) 100g/150ml (A: 1) • Kasza jęczmienna na sypko 200g (A: 1) • Sałatka z buraczków z cebulą i olejem rzepakowym 150g • Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Paszтет borowy drobiowo-wieprzowy z jagnięciną 60g (A;1,6,9,10) • Chleb zwykły 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Papryka paski 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: 2282kcal• Białko ogółem: 92,5g• Tłuszcz ogółem: 79g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 24g• Węglowodany ogółem: 329g• Cukry: 78g• Błonnik pokarmowy: 32,7g• Sód: 1492mg• Sól: 3,73g