

18.01.2024 - Czwartek



I ŚNIADANIE

- Makaron świderki na mleku 300ml (A: 1,7)
- Szynka słoneczna drobiowa 20g (A: 1,3, 6,7, 9,10)
- Dżem truskawkowy niskosłodzony 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

II ŚNIADANIE

- Maślanka naturalna 1szt. 200g (A: 7)



OBIAD

- 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) 250ml

KOLACJA I

- Pasztet 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

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno – owocowy(dynia, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2331kcal • Białko ogółem: 101g • Tłuszcz ogółem: 71g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 21g • Węglowodany ogółem: 348g • Cukry: 83g • Błonnik pokarmowy: 32g • Sód: 1688mg • Sól: 4,22g