

23.01.2024 - Wtorek



I ŚNIADANIE

- Płatki owsiane na mleku 300ml (A: 1,7,8,11,12,13)
- Szynka drobiowa 50g (A: 1,6,9,10)
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Rzodkiewka 60g
- Sałata 20g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Kefir 1szt 150ml (A: 7)



OBIAD

- Zupa szpinakowa z ziemniakami (kości wieprzowe, włoszczyzna, szpinak, ziemniaki, czosnek, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,6,7,9,10)
- Gulasz mięsny wieprzowy duszony(łopatka wieprzowa, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól , pieprz, papryka słodka) 100g/150ml (A: 1,3,6,7,9,10)
- Ryż na sypko 200g
- Surówka z rzepy, marchwi i jabłka (czarna rzepa, marchew, jabłko, śmietana, sól, pieprz) 150g (A:7)
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka) 250ml

KOLACJA I

- Pasta z soczewicy (soczewica czerwona, cebula, czosnek, bazylia, nać pietruszki, olej 80g
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pomidor plastry 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno – owocowy (dynia, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2239kcal • Białko ogółem: 90g • Tłuszcz ogółem: 75g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 25g • Węglowodany ogółem: 330g • Cukry: 50g • Błonnik pokarmowy: 35g • Sód: 1569mg • Sól: 3,92g