

23.02.2024 - Piątek



I ŚNIADANIE

- Makaron muszelki na mleku 300ml (A: 1,7)
- Serek fromage 40g (A: 7)
- Szynka Gerwazego drobiowa 20g (A: 1,3,6,7,9,10)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Biała rzodkiew ze szczypiorkiem 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Galaretk truskawkowa z jogurtem 220g (A: 1,7)



OBIAD

- Zupa pomidorowa z ryżem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, ryż, śmietanka, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9)
- Śledź w śmietanie (śledzie matiasy, śmietana, cebula, jabłko, sól, pieprz) 100g/150ml (A: 4,7)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Bukiet warzyw gotowanych(marchew, kalafior, brokuł) 150g
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasta fasoli (fasola, cebula, koper, ketchup, musztarda, sól, pieprz) 80g (A: 6,9,10)
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek kiszony 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno – owocowy (dynia, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 1896kcal • Białko ogółem: 74g • Tłuszcz ogółem: 46g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 18g • Węglowodany ogółem: 325g • Cukry: 66g • Błonnik pokarmowy: 33g • Sód: 1942mg • Sól: 4,86g