

12.03.2024 - Wtorek



I ŚNIADANIE

- Kasza jęczmienna na mleku 300ml(A: 1,7)
- Polędwica drobiowa 20g (A: 1,3,6,7,9,10)
- Jajko gotowane 1szt. 50g (A: 3)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek świeży 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Sok wielowocowy 200ml



OBIAD

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (korpus z kurczaka, włoszczyzna, buraki, ziemniaki, kwasek cytrynowy, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9)
- Pierogi z twarogiem-gotowane (twaróg, jajka, mąka pszenna, cukier waniliowy, olej rzepakowy, sól) 300g (A: 1,3,7)
- Surówka z marchwi i jabłka (marchew ,jabłko, śmietana) 150g (A:7)
- Jogurt naturalny 100ml (A: 7)
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasta z makreli wędzonej z ogórkiem kiszonym (makrela wędzona, ogórek kiszony, cebula, pieprz, majonez, ketchup) 80g (A:3,4,6,9,10)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pomidor 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno – owocowy(dynia, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2625kcal • Białko ogółem: 85g • Tłuszcz ogółem: 90g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 27g • Węglowodany ogółem: 399g • Cukry: 75g • Błonnik pokarmowy: 32g • Sód: 1979mg • Sól: 4,95g