

11.01.2025 - Sobota

| | |
|--|---|
| | <p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Płatki owsiane na mleku 300ml (A: 1,7,8,11,12,13) • Pasztet Jana wieprzowy 60g (A:1,6,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Papryka świeża paski 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml |
| | <p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sok pomarańczowy 1szt. 200ml |
| | <p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa jarzynowa z ziemniakami (kości wieprzowe, włoszczyzna, ziemniaki, fasolka szparagowa, kalafior, brokuł, śmietanka, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9) • Pieczeń drobiowo - wieprzowa mielona w sosie ziołowym- pieczona (mięso gulaszowe drobiowe, łopatka wieprzowa, bazylia, oregano, koper, cebula , jajko, mąka pszenna, śmietanka, sól , pieprz) 100g/150ml (A: 1,3,7) • Sałatka z buraczków z cebulą z olejem rzepakowym 150g • Kasza jęczmienna na sypko 200g (A: 1) • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml |
| | <p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Twaróg w kawałku 50g (A: 7) • Szyńka szkolna wieprzowa 30g(A: 1,6,7,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Rzodkiewka 60g • Sałata 20g • 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: 2176kcal• Białko ogółem: 87,5g• Tłuszcz ogółem: 73g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 23g• Węglowodany ogółem: 324g• Cukry: 53g• Błonnik pokarmowy: 35,7g• Sód: 1438mg• Sól: 3,6g |