

16.01.2025 - Czwartek

	I ŚNIADANIE • Makaron świderki na mleku 300ml (A: 1,7) • Szynka drobiowa 20g (A: 1,6, 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 • Kefir 1szt. 150ml (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) • Ryż na sypko 200g • Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 150g • Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 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(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2283kcal • Białko ogółem: 92,5g • Tłuszcz ogółem: 73g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 23g • Węglowodany ogółem: 339g • Cukry: 60g • Błonnik pokarmowy: 29,7g • Sód: 1482mg • Sól: 3,7g