

23.01.2025 - Czwartek



I ŚNIADANIE

- Kasza jaglana na mleku 300ml (A: 7)
- Ser żółty 50g (A: 7)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pomidor plastry 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Kefir 1szt. 150ml (A: 7)



OBIAD

- Zupa szpinakowa z makaronem (kości wieprzowe, włoszczyzna, szpinak, makaron, śmietanka, czosnek, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,6,7,9,10)
- Sznyceł mielony wieprzowy z kukurydzą w sosie pieczarkowym- półmięśny, smażony (łopatka wieprzowa, pieczarki, kukurydza, bułka tarta, mąka pszenna, jajko, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz) 100g/150ml (A: 1,3,7)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Sałata lodowa z marchewką gotowaną i koperkiem 150g
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Szynka biała drobiowa 60g (A: 1,3,7,9,10)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Bukiet warzyw (brokuł, kalafior, marchew) 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: 2256kcal • Białko ogółem: 88,5g • Tłuszcz ogółem: 83g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 26g • Węglowodany ogółem: 319g • Cukry: 60g • Błonnik pokarmowy: 33,7g • Sód: 1695mg • Sól: 4,24g