

26.01.2025 - Niedziela

	I ŚNIADANIE • Ryż na mleku 300ml (A:7) • Szynka białego drobiu 50g (A: 1,3,7,9,10) • 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 • Jabłko 1szt. 150g
	OBIAD • Rosół z makaronem (korpus kurczaka, włoszczyzna, makaron, cebula, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,9) • Udko z kurczaka pieczone (udko z kurczaka, tymianek, bazylija, oregano, olej, pieprz, sól) 200g • Ziemniaki z koperkiem 200g • Marchew plastry (marchew, mąka pszenna, masło śmietankowe, sól) 150g (A: 1,7) • Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80g (A: 3,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Ogórek świeży plastry 70g • Sałata 10g • Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (A: 1,7)

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno - owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2235kcal • Białko ogółem: 111,5g • Tłuszcz ogółem: 79g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 24g • Węglowodany ogółem: 297g • Cukry: 51g • Błonnik pokarmowy: 32,7g • Sód: 1942mg • Sól: 4,9g