

31.01.2025 - Piątek



I ŚNIADANIE

- Kasza jaglana na mleku 300ml (A: 7)
- Serek fromage 40g (A: 7)
- Szynka Gerwazego drobiowa 20g (A: 1,3,6,7,9,10)
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Biała rzodkiew ze szczypiorkiem plastry 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Galaretk truskawkowa z jogurtem 220g (A: 1,7)



OBIAD

- Zupa ryżowa (korpus z kurczaka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, ryż, śmietanka, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 9)
- Sznyceł mielony z dorsza , z ziołami- smażony (filet z dorsza, bułka tarta, bułka pszenna, jaja, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz) 100g (A: 1,3,4)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Surówka z kapusty białej z marchewką(kapusta biała, marchew cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz) 150g
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasta fasoli (fasola, cebula, koper, ketchup, musztarda, sól, pieprz) 80g (A: 6,9,10)
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek świeży plastry 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: 2194,6kcal • Białko ogółem: 89,1g • Tłuszcz ogółem: 62,1g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 12,1g • Węglowodany ogółem: 350,6g • Cukry: 59,4g • Błonnik pokarmowy: 31,9g • Sód: 1542,1mg • Sól: 3,86g