

04.02.2025 - Wtorek



I ŚNIADANIE

- Kasza manna na mleku 300ml(A: 1,7)
- Polędwica drobiowa 20g (A: 1,3,6,7,9,10)
- Jajko gotowane 1szt. 50g (A: 3)
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Rzodkiewka tarta 60g
- Sałata 20g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Sok wieloowocowy 1szt. 200ml



OBIAD

- Barszcz czerwony z ziemniakami (kości wieprzowe, buraki, włoszczyzna, ziemniaki, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9)
- Pierogi z twarogiem-gotowane (twaróg, jajka, mąka pszenna, cukier waniliowy, olej rzepakowy, sól) 300g (A: 1,3,7)
- Surówka z marchwi i jabłka (marchew ,jabłko, śmietana) 150g (A:7)
- Jogurt naturalny 100ml (A: 7)
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasztet borowy z jagnięciną 60g (A:1,6,9,10)
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pomidor 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: 2385,6kcal • Białko ogółem: 98,4g • Tłuszcz ogółem: 69,5g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 25,7g • Węglowodany ogółem: 368,1g • Cukry: 57,8g • Błonnik pokarmowy: 29,2 g • Sód: 1620,2mg • Sól: 4,05g