

05.02.2025 - Środa



I ŚNIADANIE

- Zacierka na mleku (mleko, mąka pszenna, jajko, sól) 300ml (A:1,3,7)
- Szynka zielonogórska wieprzowa 20g (A: 1,3,6,9,10)
- Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Papryka paski 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Budyń (mleko, budyń, cukier) 200ml (A: 1,5,6,7,8)



OBIAD

- Zupa ogórkowa z ziemniakami (kości wieprzowe, włoszczyzna, ogórki kiszane, ziemniaki, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9)
- Gulasz mięsny wieprzowy duszony(łopátka wieprzowa, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól , pieprz, papryka słodka) 100g/150ml (A: 1)
- Ryż na sypko 200g
- Surówka z kapusty czerwonej (kapusta czerwona cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz) 150g
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasta z twarogu z natką pietruszki (twaróg, mleko, natka pietruszki sól) 80g (A:7)
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt. 50g(A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Dynia gotowana 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: 2425,4kcal • Białko ogółem: 91,5g • Tłuszcz ogółem: 82,7g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 25,7g • Węglowodany ogółem: 353,7g • Cukry: 58g • Błonnik pokarmowy: 26,9g • Sód: 1414,5mg • Sól: 3,54g