

06.02.2025 - Czwartek



I ŚNIADANIE

- Płatki jęczmienne na mleku 300ml (A: 1,7,8,11)
- Ser żółty 50g (A: 7)
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek świeży plastry 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

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



OBIAD

- Zupa szpinakowa z makaronem (kości wieprzowe, włoszczyzna, szpinak, makaron, śmietanka, czosnek, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,6,7,9,10)
- Gołąbek leniwy duszony w sosie pomidorowym (łopatka wieprzowa, kapusta biała, cebula, ryż, mąka pszenna, przecier pomidorowy, jajo, śmietanka, sól, pieprz) 100g/100ml (A: 1,3,7)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Sałata lodowa z ze śmietaną 150g (A: 7)
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Szyńka szkolna wieprzowa 60g (A: 1,6,7,9,10)
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Bukiet warzyw (brokuł, kalafior, marchew) 70g
- Sałata 15g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno – owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2008,6kcal • Białko ogółem: 85,3g • Tłuszcz ogółem: 57g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 22,8g • Węglowodany ogółem: 316,4g • Cukry: 51,3g • Błonnik pokarmowy: 32,1g • Sód: 1793,7mg • Sól: 4,48g