

07.02.2025 - Piątek



I ŚNIADANIE

- Makaron kolanka na mleku 300ml (A: 1,7)
- Blok drobiowy 30g (A: 1,6,7,9,10)
- Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, jajko, jabłko, ogórek kiszony, cebula, groszek zielony, nać pietruszki, majonez, sól, pieprz) 100g (A: 3, 9,10)
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Jogurt naturalny z jabłkiem 200ml (A: 7)



OBIAD

- Zupa krupnik jęczmienny (korpus z kurczaka, włoszczyzna, kasza jęczmienna, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,9)
- Filet z dorsza smażony (filet z dorsza, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, pieprz) 110g (A: 1,4)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Surówka meksykańska (kapusta biała, marchew, por, kukurydza, olej rzepakowy, sól, pieprz) 150g
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasta z soczewicy (soczewica czerwona, cebula, czosnek, bazylia, nać pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz) 80g
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Papryka paski 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: 2364,5kcal • Białko ogółem: 95,3g • Tłuszcz ogółem: 69,6g • Nasycone kwasy tłuszczowe:13,3g • Węglowodany ogółem: 374,6g • Cukry: 60,7g • Błonnik pokarmowy: 37,4g • Sód: 1647mg • Sól: 4,12g