

08.02.2025 - Sobota

	I ŚNIADANIE • Płatki owsiane na mleku 300ml (A: 1,7,8,11,12,13) • Pasztet Jana wieprzowy 60g (A: 1,6,9,10) • Chleb zwykły 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Ogórek kiszony plastry 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	II ŚNIADANIE • Sok pomarańczowy 1szt. 200ml
	OBIAD • Zupa jarzynowa z ziemniakami (kości wieprzowe, włoszczyzna, ziemniaki, kalafior, brokuł, śmietanka, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9) • Pieczeń drobiowo – wieprzowa mielona w sosie z natką (mięso gulaszowe drobiowe, łopatka wieprzowa, natka, cebula , jajko, mąka pszenna, śmietanka, sól , pieprz) 100g/150ml (A: 1,3,7) • Sałatka z buraczków z cebulą z olejem rzepakowym 150g • Kasza jęczmienna 200g (A: 1) • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Twaróg w kawałku 50g (A: 7) • Połędwica bostońska drobiowa 30g(A: 1,3,6,9,10) • Chleb zwykły 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Rzodkiewka tarta 60g • Sałata 20g • Herbata czarna z cukrem 250ml

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno - owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2123kcal • Białko ogółem: 81g • Tłuszcz ogółem: 71,8g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 23,1g • Węglowodany ogółem: 318,2g • Cukry: 53,6g • Błonnik pokarmowy: 35,4g • Sód: 1450,2mg • Sól: 3,63g