12.02.2025 - Środa

	I ŚNIADANIE • Kasza jaglana na mleku 300ml (A: 7) • Pasta z twarogu ze szczypiorem(twaróg, mleko, szczypior, sól) 80g (A:7) • Chleb zwykły 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Rzodkiewka 60g • Sałata 20g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	II ŚNIADANIE • Jogurt naturalny 1szt. 150g (A: 7)
	OBIAD • Zupa kalafiorowa z makaronem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, kalafior , nać pietruszki, makaron, śmietanka sól, pieprz) 350ml (A: 1,6,7,9,10) • Roladka drobiowa pieczona, półmięsna w sosie groszkowym (filet z piersi kurczaka, łopatka wieprzowa, włoszczyzna, groszek mrożony, mąka pszenna, , śmietanka, sól, pieprz) 100g/150ml (A: 1, 7, 9) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Surówka meksykańska (kapusta biała, marchew, por, kukurydza, olej rzepakowy, kwasek cytrynowy, sól, pieprz) 150g • Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Szynka królewiecka drobiowa 60g (A: 1,3,6,7,9,10) • Chleb zwykły 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Pomidor plastry 70g • Sałata 10g • Kawa zbożowa z mlekiem 250ml

	KOLACJA II **POSIŁEK WITAMINOWY** Mus warzywno – owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2108kcal • Białko ogółem: 99,5g • Tłuszcz ogółem: 62g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 19g • Węglowodany ogółem: 320g • Cukry: 53g • Błonnik pokarmowy: 33,7g • Sód: 1648mg • Sól: 4,12g