

14.02.2025 - Piątek



I ŚNIADANIE

- Kasza manna na mleku 300ml (A: 1,7)
- Jajko gotowane 1szt 50g
- Polędwica drobiowa 20g (A: 1,3,6,7,9,10)
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pomidor plastry 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Jabłka w sosie waniliowym (mleko, mąka ziemniaczana, jabłko ,cukier waniliowy) 200ml(A: 7)



OBIAD

- Zupa ryżowa (korpus z kurczaka, włoszczyzna, ryż, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 9)
- Sznycel mielony z dorsza , z ziołami- smażony (filet z dorsza, bułka tarta, bułka pszenna, jaja, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz) 100g (A: 1,3,4)
- Surówka z marchwi i chrzanu (marchew ,chrzan, śmietana) 150g (A:7)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasta z fasoli (fasola, cebula, koper, ketchup, musztarda, sól, pieprz) 80g (A: 6,9,10)
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek kiszony plastry 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: 2256kcal • Białko ogółem: 88,5g • Tłuszcz ogółem: 61g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 15g • Węglowodany ogółem: 373g • Cukry: 73g • Błonnik pokarmowy: 38,7g • Sód: 1838mg • Sól: 4,6g