16.02.2025 - Niedziela

	I ŚNIADANIE • Kasza jęczmienna na mleku 300ml (A: 1,7) • Ser żółty 50g (A: 7) • Chleb zwykły 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Papryka paski 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	II ŚNIADANIE • Galaretka owocowa z jogurtem 220g (A:1,7)
	OBIAD • Zupa pomidorowa z makaronem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, koncentrat makaron, ryż, śmietanka, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,7,9) • Filet drobiowy pieczony z ziołami (filet z piersi kurczaka, nać pietruszki, bazylia, olej rzepakowy, sól, pieprz) 100g • Ziemniaki z koperkiem 200g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem rzepakowym 150g • Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Szynka bartnika drobiowa 60g (A: 1,3,7,9,10) • Chleb zwykły 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Rzodkiewka 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: 2096kcal • Białko ogółem: 98,5g • Tłuszcz ogółem: 67g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 22g • Węglowodany ogółem: 300g • Cukry: 58g • Błonnik pokarmowy: 28,7g • Sód: 1498mg • Sól: 3,75g