

# 17.02.2025 - Poniedziałek



## **I ŚNIADANIE**

- Makaron muszelki na mleku 300ml (A: 1,7)
- Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80g (A: 3,10)
- 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**

- Koktajl mleczno-owocowy (jogurt naturalny, truskawki, cukier) 200ml (A: 7)



## **OBIAD**

- Zupa brokułowa z ziemniakami (korpus z kurczaka, włoszczyzna, brokuły mrożone, ziemniaki, śmietanka, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9)
- Zraz mielony wieprzowo -drobiowy duszony w sosie własnym (łopatka wieprzowa, mięso gulaszowe drobiowe, jaja, mąka pszenna, bułka pszenna, sól , pieprz) 100g/100ml (A: 1,3)
- Kasza jęczmienna na sypko 200g (A: 1)
- Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 150g
- Kompot owocowy ( jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

## **KOLACJA I**

- Pasta z makreli wędzonej (makrela wędzona, cebula, pieprz) 80g (A:3,4,6,9,10)
- 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

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         | <p><b>KOLACJA II</b><br/><b>POSIŁEK WITAMINOWY</b><br/>Mus warzywno – owocowy( cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g</p>                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</b></p> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Energia: 2352kcal</li><li>• Białko ogółem: 100,5g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 84g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 23g</li><li>• Węglowodany ogółem: 326g</li><li>• Cukry: 59g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 31,7g</li><li>• Sód: 1733mg</li><li>• Sól: 4,33g</li></ul> |