18.02.2025 - Wtorek

	I ŚNIADANIE • Płatki owsiane na mleku 300ml (A: 1,7,8,11,12,13) • Szynka drobiowa 50g (A: 1,6,9,10) • 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 • Maślanka naturalna 1szt 200ml (A: 7)
	OBIAD • Zupa szpinakowa z ziemniakami (kości wieprzowe, włoszczyzna, szpinak, ziemniaki, czosnek, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,6,7,9,10) • Gulasz mięsny wieprzowy duszony(łopatka wieprzowa, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól , pieprz, papryka słodka) 100g/100ml (A: 1) • Ryż na sypko 200g • Surówka z rzepy, marchwi i jabłka (czarna rzepa, marchew, jabłko, śmietana, sól, pieprz) 150g (A:7) • Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml •
	KOLACJA I • Pasta z soczewicy (soczewica czerwona, cebula, czosnek, bazylia, nać pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz) 80g • Chleb zwykły 50g (A: 1 • Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Pomidor 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: 2286kcal • Białko ogółem: 92,5g • Tłuszcz ogółem: 73g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 24g • Węglowodany ogółem: 345g • Cukry: 55g • Błonnik pokarmowy: 35,7g • Sód: 1634mg • Sól: 4,01g