

19.02.2025 - Środa



**I ŚNIADANIE**

- Kasza kukurydziana na mleku 300ml (A: 7)
- Serek fromage 40g (A: 7)
- Szynka pomorska drobiowa 20g (A: 1,3,6,7,9,10)
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Biała rzodkiew ze szczypiorkiem 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

**II ŚNIADANIE**

- Jogurt naturalny z jabłkiem 200g (A: 7)



**OBIAD**

- Zupa wiejska (korpus z kurczaka, włoszczyzna, ziemniaki, mąka pszenna, jajko, natka pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,9)
- Gołąbek duszony w sosie pomidorowym z mięsem wieprzowym (łopatka wieprzowa, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy, ryż, kapusta biała, cebula, olej rzepakowy, śmietanka, sól, pieprz) 100g/150ml (A: 1,7)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Brokuły gotowane 150g
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

**KOLACJA I**

- Polędwica sopocka wieprzowa 60g (A;1,3,6,9,10)
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek świeży plastry 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | <b>KOLACJA II</b><br><b>POSIŁEK WITAMINOWY</b><br>Mus warzywno – owocowy( cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g                                                                                                                                                                                           |
| <b>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Energia: 2126kcal</li><li>• Białko ogółem: 86,5g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 45g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 15g</li><li>• Węglowodany ogółem: 372g</li><li>• Cukry: 68g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 35,7g</li><li>• Sód: 1962mg</li><li>• Sól: 4,91g</li></ul> |