

22.02.2025 - Sobota

	I ŚNIADANIE • Kasza jaglana na mleku 300ml (A: 7) • Szynka biała drobiowa 50g (A: 1,3,7,9,10) • Chleb zwykły 2szt 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 • Jogurt naturalny 1szt 150g (A: 7)
	OBIAD • Zupa wiejska (korpus z kurczaka, włoszczyzna, ziemniaki, mąka pszenna, jajko, natka pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,9) • Roladka drobiowa pieczona, półmiesna w sosie groszkowym (filet z piersi kurczaka cebula, łopatka wieprzowa, włoszczyzna, mąka pszenna, groszek zielony, śmietanka, sól, pieprz) 100g/150ml (A:1, 7, 9) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Surówka wielowarzywna z marchewki, pietruszki, selera, jabłka z olejem rzepakowym 150g • Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Pasta z twarogu z koperkiem 80g (A:7) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Rzodkiewka tarta 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: 2007,2kcal • Białko ogółem: 85,4g • Tłuszcz ogółem: 49,2g • Nasycone kwasy tłuszczowe:16,5g • Węglowodany ogółem: 338,2g • Cukry: 56,6g • Błonnik pokarmowy: 35,1g • Sód: 1674,4mg • Sól: 4,19g