

23.02.2025 - Niedziela

	I ŚNIADANIE • Kasza kukurydziana na mleku 300ml (A: 7) • Filecik złocisty drobiowa 50g (A: 1,3,6,7,9,10) • Chleb zwykły 2szt 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 • Jabłko 1szt. 150g
	OBIAD • Zupa pieczarkowa z makaronem (kości wieprzowe, włoszczyzna, pieczarki, makaron, śmietanka sól, pieprz) 350ml (A: 1,7,9) • Schab pieczony w sosie własnym (schab, cebula , mąka pszenna, olej rzepakowy, sól , pieprz, oregano, rozmaryn) 100g/150ml (A: 1) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Buraczki zasmażane (buraczki, mąka pszenna, masło, kwasek cytrynowy, śmietana, sól, pieprz) 150g (A: 1,7) • Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Ser żółty 60g (A:7) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Ogórek świeży plastry 70g • Sałata 10g • Kawa zbożowa z mlekiem 250ml(A: 1,7)

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno - owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2257,5kcal • Białko ogółem: 102,8g • Tłuszcz ogółem: 74,9g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 30g • Węglowodany ogółem: 321,3g • Cukry: 53g • Błonnik pokarmowy: 33g • Sód: 1881,3mg • Sól: 4,7g