

24.02.2025 - Poniedziałek



I ŚNIADANIE

- Ryż na mleku 300ml (A:7)
- Szyńka drobiowa zielonogórska 20g (A: 1,3,6,7,9,10)
- Twaróg w kawałku ze szczypiorkiem 40/5g (A: 7)
- 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

- Maślanka naturalna 200ml (A:7)



OBIAD

- Zupa ziemniaczana (korpus z kurczaka, włoszczyzna, nać pietruszki, ziemniaki, śmietanka sól, ziele angielskie) 350ml (A: 7,9)
- Gulasz mięsny -wieprzowy -duszony (łopatka wieprzowa , mąka pszenna, olej rzepakowy, cebula, sól , pieprz, papryka słodka) 200g (A: 1)
- Kasza jęczmienna na sypko 200g(A: 1)
- Surówka meksykańska (kapusta biała, marchew, por, kukurydza, olej rzepakowy, sól, pieprz) 150g
- 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 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Biała rzodkiew z koperkiem /biała rzodkiew, koperek/ 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: 2368kcal • Białko ogółem: 93,7g • Tłuszcz ogółem: 79,6g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 23,3g • Węglowodany ogółem:350,6 g • Cukry: 60,9g • Błonnik pokarmowy: 33,1g • Sód: 1418,4mg • Sól: 3,55g