

27.02.2025 - Czwartek



I ŚNIADANIE

- Płatki jęczmienne na mleku 300ml (A: 1,7,8,11)
- Ser żółty 50g (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

- Kefir 1szt 150ml (A: 7)



OBIAD

- Zupa szpinakowa z makaronem (kości wieprzowe, włoszczyzna, szpinak, makaron, śmietanka, czosnek, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,6,7,9,10)
- Sznyceł mielony wieprzowy z pieczarkami- smażony- półmięśny 100g (łopatka wieprzowa, jajko, bułka pszenna, pieczarki, olej rzepakowy, sól, pieprz) 100g (A: 1,3,)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Sałata lodowa z marchewką , koperkiem i olejem rzepakowym 150g
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Szyńka biała drobiowa 60g (A: 1,3,7,9,10)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Papryka paski 70g
- Sałata 15g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno – owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2129,9kcal • Białko ogółem: 82,2g • Tłuszcz ogółem: 78,8g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 24,2g • Węglowodany ogółem: 302g • Cukry: 51,4g • Błonnik pokarmowy: 31,7g • Sód: 1774mg • Sól: 4,44g