

10.03.2025 - Poniedziałek



I ŚNIADANIE

- Makaron muszelki na mleku 300ml (A: 7)
- Jajko gotowane 1szt 50g
- Szynka drobiowa 20g (A: 1,6,9,10)
- 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

- Koktajl mleczno-owocowy (jogurt naturalny, truskawki, cukier) 200ml (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, jajko, cebula, olej rzepakowy, śmietanka, sól, pieprz) 100g/150ml (A: 1,3,7)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Brokuły gotowane 150g
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasta z makreli wędzonej (makreła wędzona, cebula, pieprz) 80g (A:4)
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek kiszony 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: 2331kcal • Białko ogółem: 97,5g • Tłuszcz ogółem: 68g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 20g • Węglowodany ogółem: 359g • Cukry: 63g • Błonnik pokarmowy: 31,7g • Sód: 1746mg • Sól: 4,37g