

11.03.2025 - Wtorek

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Płatki owsiane na mleku 300ml (A: 1,7,8,11,12,13) • Szyunka drobiowa 50g (A: 1,6,9,10) • Chleb zwykły 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt . 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Rzodkiewka 60g • Sałata 20g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maślanka naturalna 1szt 200ml (A: 7)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa szpinakowa z ziemniakami (kości wieprzowe, włoszczyzna, szpinak, ziemniaki, czosnek, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,6,7,9,10) • Gulasz mięsny wieprzowy duszony(łopatka wieprzowa, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól , pieprz, papryka słodka) 100g/100ml (A: 1) • Kasza jęczmienna na sypko 200g (A: 1) • Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 150g • Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml •
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta z soczewicy (soczewica czerwona, cebula, czosnek, bazylia, nać pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz) 80g • Chleb zwykły 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Pomidor plastry 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml

	<p>KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno - owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g</p>
<p>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</p>	<ul style="list-style-type: none">• Energia: 2360kcal• Białko ogółem: 93,5g• Tłuszcz ogółem: 82g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 23g• Węglowodany ogółem: 343g• Cukry: 55g• Błonnik pokarmowy: 36,7g• Sód: 1646mg• Sól: 4,12g