

15.03.2025 - Sobota

	I ŚNIADANIE • Kasza jęczmienna na mleku 300ml (A: GLU,MLE) • Szynka zielonogórska wieprzowa 50g (A: SOJ,SEL,MLE,GOR,JAJ) • Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 1szt. 25g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Biała rzodkiew plastry 70g • Sałata masłowa 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	II ŚNIADANIE • Sok wieloowocowy 1szt 200ml
	OBIAD • Barszcz czerwony z ziemniakami (kości wieprzowe, buraki, włoszczyzna, ziemniaki, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: MLE,SEL) • Makaron z mięsem wieprzowym - gotowane (makaron, mięso wieprzowe, cebula, sól, pieprz, olej rzepakowy) 300g (A: GLU,JAJ) • Kapusta gotowana 150g • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Pasta z twarogu z natką pietruszki (twaróg, mleko, nać pietruszki, sól) 80g (A:MLE) • Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Pomidor plastry 70g • Sałata masłowa 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno - owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2027,3kcal • Białko ogółem: 75,6g • Tłuszcz ogółem: 56,5g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 18,5g • Węglowodany ogółem: 317,6g • Cukry: 99g • Błonnik pokarmowy : 30,5g • Sód: 1072,7mg • Sól: 2,68g