

18.03.2025 - Wtorek

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Płatki owsiane na mleku 300ml (A: GLU,MLE) • Polędwica drobiowa 50g (A:GLU,SOJ,MLE) • Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 1szt. 25g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Rzodkiewka tarta 60g • Sałata masłowa 20g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kefir 1szt 150ml (A: MLE)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ogórkowa z ziemniakami (kości wieprzowe, włoszczyzna, ogórki kiszzone, ziemniaki, czosnek, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: MLE,SEL) • Gulasz mięsny wieprzowy duszony(łopatka wieprzowa, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól , pieprz, papryka słodka) 100g/150ml (A: GLU) • Ryż na sypko 200g • Surówka z kapusty białej i marchewki z olejem rzepakowym 150g • Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta z białej fasoli (biała fasola, cebula, czosnek, bazylia, nać pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz) 80g(A: SEL,GOR) • 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

	<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: 2352,9kcal• Białko ogółem: 82,9g• Tłuszcz ogółem: 58,8g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 20,9g• Węglowodany ogółem: 299g• Cukry: 75,2g• Błonnik pokarmowy: 31,6g• Sód: 1356,3mg• Sól: 3,39g