

24.03.2025 - Poniedziałek



I ŚNIADANIE

- Zacierka na mleku (mleko, mąka pszenna, jajko, sól) 300ml (A: GLU, JAJ, MLE)
- Polędwica drobiowa 30g (A: GLU, SOJ, MLE)
- Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, jajko, jabłko, ogórek kiszony, cebula, groszek zielony, nać pietruszki, majonez, sól pieprz) 100g (A: JAJ, SEL, GOR)
- Chleb pszenno - żytni 2szt. 50g (A: GLU, SOJ)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Budyń (mleko, budyń, cukier) 200ml (A:, MLE)



OBIAD

- Zupa ziemniaczana (korpus z kurczaka, włoszczyzna, nać pietruszki, ziemniaki, śmietanka sól, ziele angielskie) 350ml (A: MLE, SEL)
- Klopsiki drobiowo - wieprzowe w sosie koperkowym – gotowane (mięso gulaszowe drobiowe, łopatka wieprzowa, jajko, bułka pszenna, mąka pszenna, koperek, śmietanka, sól , pieprz) 2szt -100g/150ml (A: GLU, JAJ, SOJ, MLE)
- Surówka nowalijkowa (kapusta biała, marchew, rzodkiewka, ogórek świeży, natka, olej rzepakowy) 150g
- Kasza jęczmienna na sypko 200g (A: GLU)
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Szynka zielonogórska wieprzowa 20g (A; GLU, SOJ, MLE)
- Ser topiony 50g (A; MLE)
- Chleb pszenno - żytni 2szt. 50g (A: GLU, SOJ)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Rzodkiewka 60g
- Sałata masłowa 20g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno – owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2385kcal • Białko ogółem: 80,6g • Tłuszcz ogółem: 73,4g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 27,7g • Węglowodany ogółem: 363g • Cukry: 98,3g • Błonnik pokarmowy: 34,7g • Sód: 1633,1mg • Sól: 4,08g