

26.03.2025 - Środa



I ŚNIADANIE

- Kasza jaglana na mleku 300ml (A: MLE)
- Pasta z twarogu ze szczypiorem(twaróg, mleko, szczypior, sól) 80g (A:MLE)
- Chleb pszenno - żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A:GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Rzodkiewka czerwona tarta 60g
- Sałata masłowa 20g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Jogurt naturalny 1szt. 150g (A: MLE)



OBIAD

- Zupa kalafiorowa z makaronem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, kalafior , nać pietruszki, makaron, śmietanka sól, pieprz) 350ml (A: GLU,JAJ,MLE,SEL)
- Roladka drobiowa pieczona, półmięsa w sosie groszkowym (filet z piersi kurczaka, łopatką wieprzową, włoszczyzna, groszek mrożony, mąka pszenna, , śmietanka, sól, pieprz) 100g/150ml (A: GLU,MLE,SEL)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Surówka meksykańska (kapusta biała, marchew, por, kukurydza, olej rzepakowy, kwasek cytrynowy, sól, pieprz) 150g
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Szyńka delikatesowa drobiowa 60g (A: GLU,SOJ,MLE)
- Chleb 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: 2232,9kcal • Białko ogółem: 100,5g • Tłuszcz ogółem: 64,3g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 20,7g • Węglowodany ogółem: 330,6,g • Cukry: 82,2g • Błonnik pokarmowy: 38,4g • Sód: 1166,8mg • Sól: 2,9g