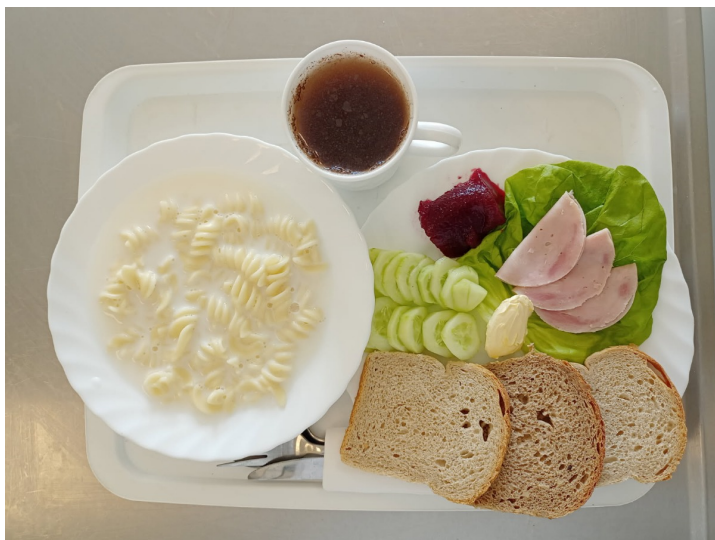


27.03.2025 - Czwartek



I ŚNIADANIE

- Makaron świderki na mleku 300ml (A: GLU, JAJ, MLE)
- Szynka drobiowa gotowana 20g (A: GLU, SOJ, MLE)
- Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g
- Chleb pszenno - żytni 2szt. 50g (A: GLU, SOJ)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek świeży plastry 70g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Kefir 1szt. 150ml (A: MLE)



OBIAD

- Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty (kości wieprzowe, włoszczyzna, kapusta biała, ziemniaki, majeranek, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: SEL)
- Zraz mielony wieprzowy duszony w sosie pieczarkowym (łopatka wieprzowa, cebula, mąka pszenna, pieczarki, olej rzepakowy, jajko, bułka, śmietanka, sól, pieprz) 100g/150ml (A: GLU, JAJ, MLE)

- Ryż na sypko 200g
- Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 150g
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasztet pieczony drobiowy 60g (A: GLU, SOJ, MLE)
- Chleb pszenno - żytni 2szt. 50g (A: GLU, SOJ)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Papryka świeża paski 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: 2228,2kcal • Białko ogółem: 72,8g • Tłuszcz ogółem: 67,5g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 22,3g • Węglowodany ogółem: 344,9g • Cukry: 103,2g • Błonnik pokarmowy: 28,1g • Sód: 1165mg • Sól: 2,92g