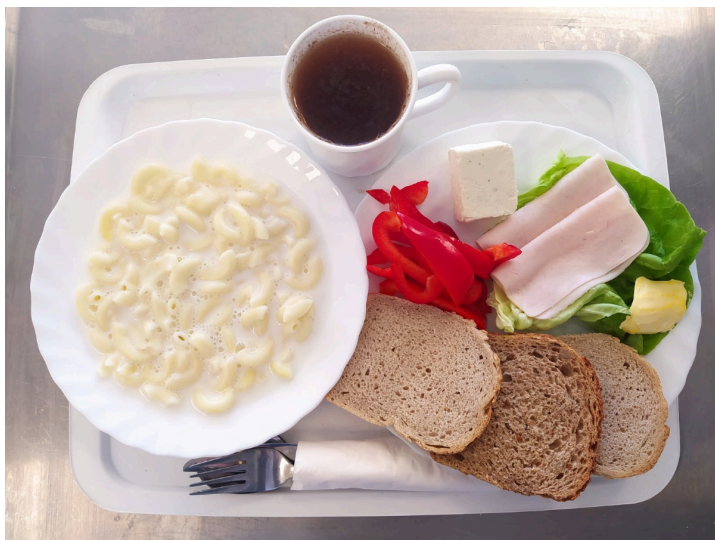


01.04.2025 - Wtorek



I ŚNIADANIE

- Kasza manna na mleku 300ml(A: GLU,MLE)
- Szynka wieprzowa zielonogórska 20g (A: GLU,SOJ,MLE,SEL)
- Jajko gotowane 1szt. 50g (A: JAJ)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Papryka świeża paski 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Sok owocowy (pomarańczowy) 200ml



OBIAD

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (kości wieprzowe, włoszczyzna, buraki, ziemniaki, śmietanka, czosnek, majeranek, kwasek cytrynowy, sól, pieprz) 350ml (A: MLE, SEL)
- Pierogi z serem twarogowym -gotowane (twaróg półtłusty, jajka, mąka pszenna, cukier waniliowy, olej rzepakowy, sól) 300g (A: GLU,JAJ,MLE)
- Surówka z selera, marchwi i jabłka(seler, marchew, jabłko, śmietana) 150g (A: MLE, SEL, SO2)
- Jogurt naturalny 100ml (A: MLE)

KOLACJA I

- Pasta z soczewicy (soczewica czerwona, cebula, czosnek, bazyli, nać pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz, ketchup, musztarda) 80g(A: GOR)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pomidor plastry 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno – owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2397,2kcal • Białko ogółem: 80,6g • Tłuszcz ogółem: 55,4g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 22,9g • Węglowodany ogółem: 406,2g • Cukry: 102,3g • Błonnik pokarmowy: 34g • Sód: 1146,8mg • Sól: 2,87g