

02.04.2025 - Środa



I ŚNIADANIE

- Kasza jęczmienna na mleku 300ml (A: GLU,MLE)
- Połędwica drobiowa 50g (A: GLU,SOJ,MLE)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Rzodkiewka biała 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Kisiel z tartym jabłkiem 200ml (A: GLU)



OBIAD

- Zupa ogórkowa z ziemniakami (kości wieprzowe, włoszczyzna, ogórki kiszane, ziemniaki, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: MLE, SEL)
- Filet drobiowy pieczony w sosie z natką pietruszki (pierś z kurczaka, bazylią, oregano, papryka słodka, nać pietruszki, śmietana, mąka pszenna, sól, pieprz) 150g(A: GLU, MLE)
- Ryż na sypko 200g
- Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g
- Kompot owocowy (truskawka, malina, czarna i czerwona porzeczka, jagoda, borówka, jeżyna, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (A: MLE)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Dynia gotowana 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: 2116,4kcal • Białko ogółem: 95,2g • Tłuszcz ogółem: 51g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 18,8g • Węglowodany ogółem: 333,4g • Cukry: 102,6g • Błonnik pokarmowy: 31,5g • Sód: 1329,7mg • Sól: 3,32g