

03.04.2025 - Czwartek



I ŚNIADANIE

- Kasza jaglana na mleku 300ml (A: MLE)
- Ser żółty 50g (A: MLE)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pomidor plastry 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

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



OBIAD

- Zupa szpinakowa z makaronem (kości wieprzowe, włoszczyzna, szpinak, makaron, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A:GLU,JAJ,SOJ,MLE, SEL)
- Sznycel mielony wieprzowy z pieczarkami - półmięśny, smażony (łopatka wieprzowa, pieczarki, bułka wrocławska, mąka pszenna, jajko, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz) 100g (A: GLU,JAJ)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Sałata lodowa z marchewką i olejem rzepakowym 150g
- Kompot owocowy (truskawka, malina, czarna i czerwona porzeczka, jagoda, borówka, jeżyna, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Polędwica drobiowa 60g (A: GLU,SOJ,MLE)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pasta z cukinii z koperkiem 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: 2143,2kcal • Białko ogółem: 79g • Tłuszcz ogółem: 76,8g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 27,3g • Węglowodany ogółem: 296,7g • Cukry: 73,8g • Błonnik pokarmowy: 28,3g • Sód: 1574mg • Sól: 3,93g