

05.04.2025 - Sobota

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Płatki owsiane na mleku 300ml (A: GLU,MLE) • Pasztet Jana wieprzowy 60g (A: GLU,SEL,GOR) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 1szt 25g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Ogórek świeży plastry 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sok pomarańczowy 1szt. 200ml
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa jarzynowa z ziemniakami (korpus z kurczaka, włoszczyzna, ziemniaki, kalafior, brokuł, śmietanka, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: MLE,SEL) • Zraz drobiowo - wieprzowy mielony w sosie koperkowym- duszony (mięso gulaszowe drobiowe, łopatka wieprzowa, koper, cebula , jajko, mąka pszenna, śmietanka, sól , pieprz) 100g/150ml (A: GLU,JA,SOJ,MLE) • Sałatka z buraczków z cebulą z olejem rzepakowym 150g • Kasza jęczmienna 200g (A: GLU) • Kompot owocowy (truskawka, malina, czarna i czerwona porzeczka, jagoda, borówka, jeżyna, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Twaróg w kawałku 50g (A: MLE) • Szyńka wieprzowa zielonogórska 20g (A: GLU,SOJ,MLE,SEL) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 2szt 50g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Rzodkiewka czerwona 60g • Sałata 20g • Herbata czarna z cukrem 250ml

	<p>KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno - owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g</p>
<p>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</p>	<ul style="list-style-type: none">• Energia: 2182,6kcal• Białko ogółem: 79,7g• Tłuszcz ogółem: 62,6g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 22,8g• Węglowodany ogółem: 345,4g• Cukry: 95,9g• Błonnik pokarmowy: 32,4g• Sód: 1093,8mg• Sól: 3,06g