

08.04.2025 - Wtorek



I ŚNIADANIE

- Ryż na mleku 300ml (A: MLE)
- Galareta drobiowa (mięso z kurczaka, marchew , pietruszka, seler, natka pietruszki, żelatyna, sól, pieprz) 150g (A: SEL)
- 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

II ŚNIADANIE

- Koktajl truskawkowy z jogurtem 200ml (A: MLE)



OBIAD

- Zupa pieczarkowa z ziemniakami(korpus z kurczaka, włoszczyzna, pieczarki, ziemniaki, śmietanka, natka pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: MLE,SEL)
- Schab pieczony w sosie własnym (schab wieprzowy, cebula , mąka pszenna, olej rzepakowy, sól , pieprz) 100g/150ml (A: GLU)
- Kasza jęczmienna na sypko 200g (A: GLU)
- Surówka wielowarzywna(marchew, pietruszka, seler, jabłko ,jogurt naturalny 150g(A: MLE, SEL,SO2)
- Kompot owocowy (truskawka, malina, czarna i czerwona porzeczka, jagoda, borówka, jeżyna, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Szyńka drobiowa gotowana 60g(A: GLU,SOJ,MLE)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Papryka świeża paski 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: 2146,1kcal • Białko ogółem: 103,1g • Tłuszcz ogółem: 60g • Nasycone kwasy tłuszczowe:25,5g • Węglowodany ogółem: 307,6g • Cukry: 77,1g • Błonnik pokarmowy:33g • Sód: 1210,8mg • Sól: 3,03g