

09.04.2025 - Środa



I ŚNIADANIE

- Płatki jęczmienne na mleku 300ml (A: GLU,MLE)
- Pasta twarogowa z natką pietruszki 80g (A: MLE)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Rzodkiewka czerwona 60g
- Sałata 20g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Jogurt naturalny 1szt 150g (A: MLE)



OBIAD

- Zupa wiejska (korpus z kurczaka, włoszczyzna, ziemniaki, mąka pszenna, jajko, natka pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: GLU,JAJ,SEL)
- Gołąbek leniwy duszony w sosie pomidorowym duszony (łopatka wieprzowa, kapusta biała, cebula, ryż, mąka pszenna, przecier pomidorowy, jajo, śmietanka, sól, pieprz) 100g/100ml (A: GLU,JAJ,MLE)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Brokuły gotowane na parze 150g
- Kompot owocowy (truskawka, malina, czarna i czerwona porzeczka, jagoda, borówka, jeżyna, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasta z makreli wędzonej (makreła wędzona, jaja, cebula, majonez, ketchup, sól, pieprz) 80g (A:JAJ, RYB,GOR)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Biała rzodkiew plastry 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: 2035,5kcal • Białko ogółem: 78,2g • Tłuszcz ogółem: 55,9g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 23g • Węglowodany ogółem: 314,5g • Cukry: 70,3g • Błonnik pokarmowy: 32,7g • Sód: 2262,2mg • Sól: 5,66g