

10.04.2025 - Czwartek



I ŚNIADANIE

- Makaron świderki na mleku 300ml (A: GLU, JAJ, MLE)
- Polędwica drobiowa 20g (A: GLU, SOJ, MLE)
- Dżem z czarnej porzeczki niskosłodzony 30g
- 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

- Maślanka naturalna 200ml (A: MLE)



OBIAD

- Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty (kości wieprzowe, włoszczyzna, kapusta biała, cebula biała, ziemniaki, nać pietruszki, sól, pieprz, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie) 350ml (A: SEL)
- Gulasz mięsny wieprzowy - duszony (łopatka wieprzowa, mąka pszenna, olej rzepakowy, cebula, sól, pieprz) 200g (A: GLU)
- Kasza jęczmienna na sypko 200g (A: GLU)
- Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 150g
- Kompot owocowy (truskawka, malina, czarna i czerwona porzeczka, jagoda, borówka, jeżyna, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasztet Jana 60g (A: GLU, SEL, GOR)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU, SOJ)
- Chleb razowy 1szt 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: 2251,5kcal • Białko ogółem: 94,6g • Tłuszcz ogółem: 66,1g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 23,7g • Węglowodany ogółem: 340,8g • Cukry: 91,4g • Błonnik pokarmowy: 30,2g • Sód: 1085,2mg • Sól: 2,71g