

12.04.2025 - Sobota

	I ŚNIADANIE • Zacierka na mleku (mleko, makaron zacierka z kurkumą, sól) 300ml (A:GLU,MLE) • Szynka delikatesowa drobiowa 50g (A:GLU,SOJ,MLE) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 1szt 25g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Pomidor 70g • Sałata masłowa 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	II ŚNIADANIE • Sok pomarańczowy 1szt/ 200ml
	OBIAD • Zupa grysikowa (korpus z kurczaka, włoszczyzna, ziemniaki, natka pietruszki, kasza manna, sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka naturalna) 350ml (A: GLU, SEL) • Roladka drobiowa półmięsna duszona w sosie groszkowym (filet z piersi kurczaka cebula, łopatka wieprzowa, włoszczyzna, mąka pszenna, olej rzepakowy, groszek zielony, śmietanka, sól, pieprz czarny) 100g/150ml (A:GLU, MLE, SEL) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Surówka z marchewki, pietruszki, selera i jabłka z jogurtem naturalnym) 150g (A:MLE,SEL,SO2) • Kompot owocowy (śliwki, agrest, truskawki, wiśnie, porzeczka, rabarbar, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Pasta twarogowa ze szczypiorkiem(twaróg, mleko, szczypiorek, sól) 80g (A:MLE) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 2szt 50g (A: GLU,) • Masło roślinne miękkie 15g • Rzodkiewka czerwona 60g • Sałata masłowa 20g • Herbata czarna z cukrem 250ml

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno - owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2004,4kcal • Białko ogółem: 90,2g • Tłuszcz ogółem: 46,5g • Nasycone kwasy tłuszczowe:17,4g • Węglowodany ogółem: 314,9g • Cukry: 77,7g • Błonnik pokarmowy: 34,5g • Sód: 1127,5mg • Sól: 2,82g