

15.04.2025 - Wtorek



I ŚNIADANIE

- Kasza manna na mleku 300ml (A: GLU,MLE)
- Jajko gotowane na twardo 1szt 50g (A: JAJ)
- Szynka drobiowa gotowana 20g (A: GLU,SOJ,MLE)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek świeży 70g
- Sałata masłowa 20g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Kefir 1szt /150g (A: MLE)



OBIAD

- Barszcz czerwony z ziemniakami (kości wieprzowe, buraki, włoszczyzna, ziemniaki, śmietanka, majeranek, kwasek cytrynowy, sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy, czosnek, jarzynka naturalna) 350ml (A: MLE,SEL)
- Makaron z mięsem wieprzowym- gotowany (makaron łazanki, łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, sól , pieprz,) 300g(A: GLU,JAJ)
- Kapusta kiszona gotowana (kapusta kiszona, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz czarny, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy) 150g
- Kompot owocowy (śliwki, agrest, truskawki, wiśnie, porzeczka, rabarbar, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasta z makreli wędzonej (makreła wędzona, cebula, ogórek kiszony, majonez, ketchup, pieprz czarny) 80g (A:RYB, JAJ, GOR)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pomidor plastry 70g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno – owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 1981,4kcal • Białko ogółem:73,8g • Tłuszcz ogółem: 68,2g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 21,2g • Węglowodany ogółem: 272,8g • Cukry: 73,8g • Błonnik pokarmowy: 26g • Sód: 1986,1mg • Sól: 4,96g