

18.04.2025 - Piątek



I ŚNIADANIE

- Makaron świderki na mleku 300ml (A: GLU,MLE)
- Serek Haga 1szt 16,6g (A: MLE)
- Dżem truskawkowy niskosłodzony 40g
- 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

- Kisiel z tartym jabłkiem (kisiel, jabłka, cukier) 200ml (A: GLU)



OBIAD

- Zupa krupnik jaglany (korpus z kurczaka, włoszczyzna, kasza jaglana, ziemniaki, natka pietruszki, sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka naturalna) 350ml (A: SEL)
- Śledź w śmietanie (śledzie matiasy, śmietana, cebula, jabłko, sól, pieprz czarny) 100g/150ml (A: RYB, MLE)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150g
- Kompot owocowy (śliwki, agrest, truskawki, wiśnie, porzeczka, rabarbar, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasta z twarogu z natką pietruszki (twaróg, mleko, natka pietruszki sól) 80g (A:MLE)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: GLU,)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek kiszony 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: 2194,3cal • Białko ogółem: 83g • Tłuszcz ogółem: 55,9g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 22,6g • Węglowodany ogółem: 355,3g • Cukry: 114g • Błonnik pokarmowy: 32,7g • Sód:2303mg • Sól: 5,76g