

19.04.2025 - Sobota

	I ŚNIADANIE • Płatki owsiane na mleku 300ml (A: GLU,MLE) • Ser topiony 50g (A;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 • Budyń waniliowy (mleko, budyń, cukier) 200ml (A: GLU,MLE,)
	OBIAD • Zupa jarzynowa z ziemniakami (korpus z kurczaka, włoszczyzna, ziemniaki, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa zielona, śmietanka, natka pietruszki, sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka naturalna) 350ml (A: MLE,SEL) • Pieczeń drobiowo - wieprzowa mielona w sosie pietruszkowym - pieczona ((udko z kurczaka trybowane, łopatka wieprzowa, cebula ,natka pietruszki, jajko, mąka pszenna, bułka pszenna śmietanka, sól , pieprz) 100g/150ml (A: GLU,JA,SOJ,MLE) • Kasza jęczmienna na sypko 200g (A: GLU) • Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 150g • Kompot owocowy (śliwki, agrest, truskawki, wiśnie, porzeczka, rabarbar, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Szynka drobiowa gotowana 60g (A: GLU,SOJ,MLE) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 2szt 50g (A: GLU,) • Masło roślinne miękkie 15g • Rzodkiewka biała z koperkiem 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: 2256kcal • Białko ogółem: 85,1g • Tłuszcz ogółem: 68,4g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 28,9g • Węglowodany ogółem: 334,9g • Cukry: 110,6g • Błonnik pokarmowy: 33,9g • Sód:1587,5mg • Sól: 3,97g