

21.04.2025 - Poniedziałek

	I ŚNIADANIE • Płatki jęczmienne na mleku 300ml (A: GLU,MLE) • Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, jajko, jabłko, ogórek kiszony, cebula, groszek konserwowy, nać pietruszki, majonez, sól pieprz czarny) 150g (A: JAJ,SEL,GOR) • Polędwica drobiowa 40g (A: GLU,SOJ,MLE) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 1szt 25g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Sałata masłowa 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	II ŚNIADANIE • Ciasto z owocami 60g (A:GLU,JAJ,MLE) • Herbata czarna z cukrem 250ml
	OBIAD • Zupa pomidorowa z ryżem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, ryż, natka pietruszki, śmietanka, sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka naturalna) 350ml (A: MLE,SEL) • Schab pieczony w sosie własnym (schab wieprzowy, cebula , mąka pszenna, olej rzepakowy, sól , pieprz czarny, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie) 100g/150ml (A: GLU) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Surówka z kapusty białej i marchewki (kapusta biała, marchew, natka pietruszki, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz czarny) 150g • Kompot owocowy (śliwki, agrest, truskawki, wiśnie, porzeczka, rabarbar, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Ser żółty 50g (A: MLE) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 2szt 50g (A: GLU,) • Masło roślinne miękkie 15g • Ogórek świeży 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: 2 568,8kcal • Białko ogółem: 105,9g • Tłuszcz ogółem: 88,9g • Nasycone kwasy tłuszczowe:29,2g • Węglowodany ogółem: 345,8g • Cukry: 107,4g • Błonnik pokarmowy: 37,8g • Sód: 2 226,9mg • Sól: 5,57g