

06.05.2025 - Wtorek



I ŚNIADANIE

- Ryż na mleku 300ml (A: MLE)
- Galaretka drobiowa (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, żelatyna, mąka pszenna, sól, pieprz czarny) 150g (A:GLU,SEL)
- Chleb zwykły 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek świeży plastry 70g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Koktajl truskawkowy z jogurtem 200ml (A:MLE)



OBIAD

- Barszcz czerwony z ziemniakami (kości wędzone, włoszczyzna, buraki, ziemniaki, śmietanka, majeranek, cukier, czosnek granulowany, sól, pieprz czarny, kwasek cytrynowy, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka naturalna) 350ml (A:MLE,SEL)
- Makaron z mięsem wieprzowym 300g(A:GLU)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Kapusta kiszona gotowana 150g
- Kompot owocowy (porzeczka czarna, agrest, aronia, śliwki, truskawki, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Szyńka drobiowa gotowana 60g(A: GLU,SOJ,MLE)
- Chleb zwykły 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU,)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pasta z cukinii 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: 2457,7kcal • Białko ogółem: 105,8g • Tłuszcz ogółem: 78,4g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 28,2g • Węglowodany ogółem: 335g • Cukry: 86g • Błonnik pokarmowy: 37,4g • Sód: 2017,8mg • Sól: 5,04g