

21.05.2025 - Środa

	I ŚNIADANIE • Kasza jaglana na mleku 300ml (A: MLE) • Pasta z twarogu ze szczypiorem(twaróg, mleko, szczypior, sól) 80g (A:MLE) • Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 1szt. 25g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Pomidor plastry 70g • Sałata masłowa 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	II ŚNIADANIE • Jogurt naturalny 1szt. 150g (A: MLE)
	OBIAD • Zupa fasolowa z makaronem (kości wieprzowe, włoszczyzna, makaron, fasola biała, cebula, czosnek, sól, pieprz) 350ml (A: GLU,JAJ,SEL) • Rolada drobiowa pieczona, półmięsna w sosie koperkowym (filet z piersi kurczaka, łopatka wieprzowa, koperek, mąka, włoszczyzna, sól, pieprz) 100g/150ml (A: SEL,GLU) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Surówka z rzepy, marchwi i jabłka z jogurtem (rzepa, seler, marchew, jabłko, jogurt, sól, pieprz) 150g (A:MLE) • Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Polędwica wieprzowa 60g (A: SOJ, MLE) • Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Rzodkiewka tarta 60g • Sałata masłowa 20g • Kawa zbożowa z mlekiem 250ml(A: GLU,MLE)

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno – owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2281kcal • Białko ogółem: 113,9g • Tłuszcz ogółem: 55,7g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 19,1g • Węglowodany ogółem: 344,5g • Cukry: 91,6g • Błonnik pokarmowy: 39,8g • Sód: 1210,4mg • Sól: 3,03g