

02.06.2025 - Poniedziałek



I ŚNIADANIE

- Makaron muszelki na mleku 300ml (A: GLU, JAJ, MLE)
- Szynka zielonogórska 30g (A: GLU, SEL, MLE, SOJ)
- Twaróg z natką pietruszki 40g (A: MLE)
- Chleb zwykły 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

- Maślanka naturalna 200ml (A: MLE)



OBIAD

- Zupa ziemniaczana (korpus z kurczaka, włoszczyzna, natka pietruszki, ziemniaki, śmietanka sól, ziele angielskie, jarzynka naturalna, pieprz czarny) 350ml (A: MLE, SEL)
- Gulasz mięsny wieprzowy duszony (łopatka wieprzowa, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól, pieprz czarny, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy) 200g (A: GLU)
- Kasza jęczmienna na sypko 200g (A: GLU)
- Surówka nowalijkowa (kapusta biała, rzodkiewka czerwona, ogórek świeży, marchew, cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy, sól) 150g
- Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasztet drobiowy pieczony 50g (A: GLU, SOJ, MLE)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU, SOJ)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: GLU,)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Rzodkiewka biała 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: 2325,7kcal • Białko ogółem: 99,1g • Tłuszcz ogółem: 76,7g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 27,5g • Węglowodany ogółem: 318,5g • Cukry: 74,6g • Błonnik pokarmowy: 33,2g • Sód: 1364,9mg • Sól: 3,41g