

10.06.2025 - Wtorek



I ŚNIADANIE

- Kasza manna na mleku 300ml(A: GLU,MLE)
- Szynka wieprzowa zielonogórska 50g (A: GLU,SOJ,MLE,SEL)
- Chleb zwykły pszenno-żytni 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Papryka świeża paski 70g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Sok pomarańczowy 200ml



OBIAD

- Botwinka (kości wieprzowe, botwinka, włoszczyzna, ziemniaki, śmietanka, kwasek cytrynowy, sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy, jarzynka naturalna) 350ml (A: MLE,SEL)
- Pierogi z serem twarogowym -gotowane (twaróg półtłusty, jajka, mąka pszenna, cukier waniliowy, olej rzepakowy, sól) 300g (A: GLU,JAJ,MLE)
- Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym (seler, marchew, jabłko, natka pietruszki, jogurt naturalny) 150g (A: MLE, SEL, SO2)
- Jogurt naturalny 100ml (A: MLE)
- Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasta z białej fasoli (fasola biała, cebula, koper, ketchup, musztarda, sól, pieprz czarny, włoszczyzna) 80g (A: GOR, SEL,SO2)
- Chleb zwykły pszenno-żytni 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pomidor 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 543kcal • Białko ogółem: 95,8g • Tłuszcz ogółem: 52,3g • Nasycone kwasy tłuszczowe:22,2g • Węglowodany ogółem: 442,8g • Cukry: 1119,8g • Błonnik pokarmowy: 53,4g • Sód: 1376,8mg • Sól: 3,44g