

11.06.2025 - Środa



**I ŚNIADANIE**

- Ryż na mleku 300ml (A:MLE)
- Polędwica drobiowa 50g (A: GLU,SOJ,MLE)
- Chleb zwykły pszenno-żytni 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Rzodkiewka czerwona tarta 70g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

**II ŚNIADANIE**

- Kisiel z tartym jabłkiem 200ml (A: GLU)



**OBIAD**

- Zupa ogórkowa z ziemniakami (kości wieprzowe, włoszczyzna, ogórki kiszzone, ziemniaki, śmietanka, sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy, jarzynka naturalna) 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 z kapusty czerwonej z olejem 150g(kapusta czerwona, natka pietruszki, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz czarny) 150g
- Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml

**KOLACJA I**

- Pasta twarogowa ze szczypiorkiem( twaróg, mleko, szczypiorek, sól) 80g (A:MLE)
- Chleb zwykły pszenno-żytni 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Dynia gotowana 70g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         | <p><b>KOLACJA II</b><br/><b>POSIŁEK WITAMINOWY</b><br/>Mus warzywno – owocowy( cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g</p>                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</b></p> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Energia: 2 298,6kcal</li><li>• Białko ogółem: 100,8g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 68,6g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 24,1g</li><li>• Węglowodany ogółem: 332,3g</li><li>• Cukry: 99,9g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 38,5g</li><li>• Sód: 1787mg</li><li>• Sól: 4,47g</li></ul> |