

21.06.2025 - Sobota

	I ŚNIADANIE • Płatki owsiane na mleku 300ml (A: GLU,MLE) • Pasztet pieczony drobiowy 50g (A:GLU,SOJ,MLE) • Chleb zwykły pszenno-żytni 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 • Sok pomarańczowy 200ml
	OBIAD • Zupa pomidorowa z ryżem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, ryż, koncentrat pomidorowy, makaron świderki, natka pietruszki, śmietanka, sól, pieprz czarny, liść laurowy, jarzynka naturalna) 350ml (A: MLE,SEL) • Zrazik mielony duszony na parze w sosie koperkowym(łopatka wieprzowa ,cebula, mąka pszenna, śmietanka, koper świeży, bułka kajzerka, jajo kurze, sól pieprz czarny) 100g/150ml (A: GLU,JAJ,SOJ,MLE) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Sałatka z buraczków z cebulą i olejem 150g • Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Ser żółty 60g (A: MLE) • Chleb zwykły pszenno-żytni 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 1szt. 50g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Rzodkiewka czerwona tarta 60g • 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: 2305,9kcal • Białko ogółem: 86,2g • Tłuszcz ogółem: 74,6g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 29,7 g • Węglowodany ogółem: 332,7g • Cukry: 118,2g • Błonnik pokarmowy: 35g • Sód: 1722,6mg • Sól: 4,31g