

24.06.2025 - Wtorek



I ŚNIADANIE

- Ryż na mleku 300ml (A: MLE)
- Galaretki drobiowa (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, żelatyna, mąka pszenna, sól, pieprz czarny) 150g (A:GLU,SEL)
- 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

- Koktajl truskawkowy z jogurtem 200ml (A:MLE)



OBIAD

- Zupa botwinka z ziemniakami (kości wędzone, włoszczyzna, botwinka, ziemniaki, śmietanka, majeranek, cukier, czosnek granulowany, sól, pieprz czarny, kwasek cytrynowy, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka naturalna) 350ml (A:MLE,SEL)
- Pyzy z mięsem wieprzowym- gotowane (mięso wieprzowe, grysik ziemniaczany, mąka ziemniaczana, cebula, bułka tarta, mąka pszenna, drożdże, sól, pieprz, olej rzepakowy) 300g (A: GLU, JAJ, SOJ,MLE,SEL)
- Kapusta kiszona gotowana 150g
- Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Szynka drobiowa gotowana 60g(A: GLU,SOJ,MLE)
- Chleb zwykły pszenno-żytni 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU,)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pasta z cukinii z koperkiem 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: 2287,5kcal • Białko ogółem: 84,3g • Tłuszcz ogółem: 69,1g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 28,1g • Węglowodany ogółem: 335,4g • Cukry: 83g • Błonnik pokarmowy: 34,9g • Sód: 1948,5mg • Sól: 4,87g