

25.06.2025 - Środa



I ŚNIADANIE

- Płatki jęczmienne na mleku 300ml (A: GLU,MLE)
- Pasta twarogowa z natką pietruszki 80g (A: MLE)
- Chleb zwykły pszenno-żytni 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Rzodkiewka czerwona tarta 60g
- Sałata masłowa 20g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Jogurt naturalny 150ml (A: MLE)



OBIAD

- Zupa wiejska (korpus z kurczaka, włoszczyzna, ziemniaki, śmietana, mąka pszenna, jajo, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie sól, pieprz czarny, jarzynka naturalna) 350ml (A:GLU,JAJ,SEL)
- Gołąbek duszony wieprzowy be zawijania półmięsy w sosie pomidorowym(łopatka wieprzowa, kapusta biała, ryż biały, mąka pszenna, cebula, koncentrat pomidorowy, śmietana, jajo, sól, pieprz czarny) 100g150ml (A:GLU,JAJ,MLE)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Brokuł gotowany 150g
- Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasta z makreli wędzonej (makrela wędzona, majonez, cebula, ketchup, jajo, pieprz) 80g (A; JAJ,RYB,GOR)
- Chleb zwykły pszenno-żytni 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU,)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek kiszony 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: 2164kcal • Białko ogółem: 98,2g • Tłuszcz ogółem: 60g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 24,3g • Węglowodany ogółem: 320g • Cukry: 78,3g • Błonnik pokarmowy: 36,9g • Sód: 2491,3mg • Sól: 6,23g