

03.07.2025 - Czwartek



I ŚNIADANIE

- Kasza jaglana na mleku 300ml (A: MLE)
- Szynka wieprzowa zielonogórska 20g (A: GLU,SOJ,MLE,SEL)
- Dżem z czarnej porzeczki niskosłodzony 30g
- Chleb pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pomidor plastry 70g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Kefir 1szt. 150ml (A: MLE)



OBIAD

- Zupa szpinakowa z makaronem (kości wieprzowe, włoszczyzna, szpinak, makaron świderki, śmietanka, sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, natka pietruszki, jarzynka naturalna) 350ml (A:GLU,JAJ,MLE,SEL)
- Sznycel mielony wieprzowy z pieczarkami - półmięśny, smażony (łopatka wieprzowa, pieczarki, bułka wrocławska, mąka pszenna, jajko, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz czarny) 100g (A: GLU,JAJ)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Sałata lodowa z marchewką, koperkiem i olejem rzepakowym(sałata lodowa, koperek świeży, marchew kostka, olej rzepakowy, sól) 150g
- Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Polędwica drobiowa 60g (A: GLU,SOJ,MLE)
- Chleb pszenno- żytni 2szt. 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: 2093,1kcal • Białko ogółem: 69g • Tłuszcz ogółem: 72,4g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 18,7g • Węglowodany ogółem: 300,8g • Cukry: 92,5g • Błonnik pokarmowy: 32,7g • Sód: 1159,6mg • Sól: 2,90g