

10.07.2025 - Czwartek



I ŚNIADANIE

- Makaron świderki na mleku 300ml (A: GLU,JAJ,MLE)
- Szynka zielonogórska wieprzowa 20g (A: SOJ,SEL,MLE,GOR,JAJ)
- Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g
- Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt. 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

- Maślanka naturalna 1szt. 200g (A: MLE)



OBIAD

- Zupa ziemniaczana (korpus z kurczaka, włoszczyzna, nać pietruszki, ziemniaki, śmietanka sól, ziele angielskie) 350ml (A: MLE,SEL)
- Gulasz mięsny wieprzowy duszony(łopátka wieprzowa, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól , pieprz, papryka słodka) 100g/100ml (A: GLU)
- Kasza jęczmienna na sypko 200g (A: GLU)
- Sałatka z buraczków z cebulą i olejem rzepakowym 150g
- Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasztet drobiowy zapiekany 60g (A: GLU,SOJ,SEL,JAJ,GOR,MLE)
- Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Papryka paski 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: 2189,4kcal • Białko ogółem: 87,8g • Tłuszcz ogółem: 67,4g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 23,2g • Węglowodany ogółem: 314,9g • Cukry: 91,9g • Błonnik pokarmowy: 29,4g • Sód: 1279,9mg • Sól: 3,20g