

12.07.2025 - Sobota

	I ŚNIADANIE • Kasza jęczmienna na mleku 300ml (A: GLU,MLE) • Szynka zielonogórska wieprzowa 50g (A: SOJ,SEL,MLE,GOR,JAJ) • Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 1szt. 25g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Biała rzodkiew plastry 70g • Sałata masłowa 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	II ŚNIADANIE • Sok wieloowocowy 1szt 200ml
	OBIAD • Botwinka (kości wieprzowe, botwinka, włoszczyzna, ziemniaki, śmietanka, kwasek cytrynowy, sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy, 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 biała zasmażana 150g • Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Pasta z twarogu z natką pietruszki (twaróg, mleko, nać pietruszki, sól) 80g (A:MLE) • Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt.50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Pomidor 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: 1901,1kcal • Białko ogółem: 58,7g • Tłuszcz ogółem: 49,4g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 17,7g • Węglowodany ogółem: 311,4g • Cukry: 96g • Błonnik pokarmowy : 29,7g • Sód: 959,7mg • Sól: 2,40g