

14.07.2025 - Poniedziałek



I ŚNIADANIE

- Makaron muszelki na mleku 300ml (A: GLU, JAJ, MLE)
- Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80g (A: JAJ)
- Chleb zwykły 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

- Koktajl mleczno-owocowy (jogurt naturalny, truskawki, cukier) 200ml (A: MLE)



OBIAD

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami (korpus z kurczaka, włoszczyzna, kalafior mrożony, ziemniaki, śmietanka, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: MLE, SEL)
- Zrazik mielony wieprzowo -drobiowy gotowany na parze w sosie własnym (łopatka wieprzowa, mięso gulaszowe drobiowe, jaja, mąka pszenna, bułka pszenna, sól , pieprz) 100g/100ml (A: GLU, JAJ)
- Kasza jęczmienna na sypko 200g (A: GLU)
- Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 150g
- Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasta z makreli wędzonej z ogórkiem kiszonym (makrela wędzona, cebula, pieprz) 80g (A: JAJ, RYB, GOR)
- Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU, SOJ)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek małosolny 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: 2258,9kcal • Białko ogółem: 86,4g • Tłuszcz ogółem: 82,8g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 24,5g • Węglowodany ogółem: 301g • Cukry: 78,7g • Błonnik pokarmowy: 29,5g • Sód: 2209,7mg • Sól: 5,52g