

15.07.2025 - Wtorek



I ŚNIADANIE

- Płatki owsiane na mleku 300ml (A: GLU,MLE)
- Polędwica drobiowa 50g (A:GLU,SOJ,MLE)
- Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Rzodkiewka tarta 60g
- Sałata masłowa 20g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Kefir 1szt 150ml (A: MLE)



OBIAD

- Zupa ogórkowa z ziemniakami (kości wieprzowe, włoszczyzna, ogórki kiszone, ziemniaki, czosnek, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: MLE,SEL)
- Filet drobiowy pieczony z ziołami w sosie koperkowym (pierś z kurczaka, oregano, bazylia, koperek, mąka pszenna, śmietana, bazylia, sól, pieprz czarny, papryka słodka, olej rzepakowy) 100g/150ml (A: MLE,GLU)
- Ryż na sypko 200g
- Surówka z kapusty białej i marchewki z olejem rzepakowym 150g
- Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml
-

KOLACJA I

- Pasta z białej fasoli (biała fasola, cebula, czosnek, bazylia, nać pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz) 80g(A: SEL,GOR)
- 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: 2129,9kcal • Białko ogółem: 78,1g • Tłuszcz ogółem: 53,8g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 15,3g • Węglowodany ogółem: 303g • Cukry: 72,9g • Błonnik pokarmowy: 33,3g • Sód: 1362,1mg • Sól: 3,41g