

16.07.2025 - Środa



I ŚNIADANIE

- Kasza kukurydziana na mleku 300ml (A: MLE)
- Serek fromage 40g (A: MLE)
- Polędwica drobiowa 20g (A: GLE,SOJ,MLE)
- Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Biała rzodkiew ze szczypiorkiem plastry 70g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Jogurt naturalny z jabłkiem 200g (A: MLE)



OBIAD

- Zupa brokułowa z makaronem (porcje rosółowe, włoszczyzna, brokuły, makaron, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A:GLU,MLE,SEL)
- Gołąbek duszony w sosie pomidorowym (łopatka wieprzowa, kapusta biała, cebula, ryż, mąka pszenna, przecier pomidorowy, jajo, śmietanka, sól, pieprz) 100g/100ml (A: MLE,SEL,SOJ, JAJ)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Surówka z selera i jabłka z jogurtem naturalnym(seler, jabłka, jogurt naturalny, sól) 150g (A:MLE,SEL,SO2)
- Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Galareta drobiowa (mięso z kurczaka, marchew , pietruszka, seler, żelatyna, sól, pieprz) 150g (A: SEL)
- Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek świeży 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: 2204,9kcal • Białko ogółem: 96,8g • Tłuszcz ogółem: 64,2g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 28,6g • Węglowodany ogółem: 319,1g • Cukry: 76,9g • Błonnik pokarmowy: 37,7g • Sód: 1273,5mg • Sól: 3,18g