

18.07.2025 - Piątek



I ŚNIADANIE

- Ryż na mleku 300ml (A:MLE)
- Szynka wieprzowa zielonogórska 30g (A: SOJ,SEL,MLE.GOR,JAJ)
- Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, jajko, jabłko, ogórek kiszony, cebula, groszek zielony, nać pietruszki, majonez, sól, pieprz) 100g (A: JAJ,GOR,SEL)
- Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Budyń (mleko, budyń, cukier) 200ml (A: MLE,GLU)



OBIAD

- Zupa krupnik jęczmienny (korpus z kurczaka, włoszczyzna, kasza jęczmienna, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: GLU,MLE,SEL)
- Filet z dorsza smażony (filet z dorsza, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól , pieprz) 100g /100ml (A: GLU,MLE)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Surówka z kapusty czerwonej i cebuli z olejem rzepakowym 150g
- Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Ser topiony 50g (A: MLE)
- Polędwica drobiowa 20g (A: GLU,SEL,MLE)
- 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: 2093kcal • Białko ogółem: 74,6g • Tłuszcz ogółem: 74,1g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 23,8g • Węglowodany ogółem: 287,8g • Cukry: 87,3g • Błonnik pokarmowy: 29,4g • Sód: 1525,9mg • Sól: 3,81g