

19.07.2025 - Sobota

	I ŚNIADANIE • Kasza jaglana na mleku 300ml (A: MLE) • Pasta z twarogu ze szczypiorem(twaróg, mleko, szczypior, sól) 80g (A:MLE) • 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 • Jogurt naturalny 1szt. 150g (A: MLE)
	OBIAD • Zupa z zielonego groszku z makaronem(kości wieprzowe, włoszczyzna, makaron świderk, zielony groszek mrożony, śmietanka, czosnek, sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka naturalna) 350ml (A: GLU,JAJ,SEL) • Rolada drobiowa pieczona, półmieszna w sosie koperkowym (filet z piersi kurczaka, łopatka wieprzowa, koperek, mąka, włoszczyzna, sól, pieprz) 100g/150ml (A: SEL,GLU) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Surówka z rzepy, marchwi i jabłka z jogurtem (rzepa, seler, marchew, jabłko, jogurt, sól, pieprz) 150g (A:MLE) • Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Polędwica wieprzowa 60g (A: SOJ, MLE) • Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Rzodkiewka tarta 60g • Sałata masłowa 20g • Kawa zbożowa z mlekiem 250ml(A: GLU,MLE)

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno - owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2030,6kcal • Białko ogółem: 99,4g • Tłuszcz ogółem: 51,4g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 17,5g • Węglowodany ogółem: 302,2g • Cukry: 87,9g • Błonnik pokarmowy: 34,7g • Sód: 1162,9mg • Sól: 2,91g