

22.07.2025 - Wtorek



I ŚNIADANIE

- Kasza manna na mleku 300ml (A: GLU,MLE)
- Szynka wieprzowa zielonogórska 20g (A: GLU,SOJ,MLE,SEL)
- Jajko gotowane na twardo 1szt. 50g (A: JAJ)
- Chleb pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Papryka świeża paski 70g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Sok pomarańczowy 200ml



OBIAD

- Zupa botwinka z ziemniakami (kości wędzone, włoszczyzna ,botwinka, ziemniaki, śmietanka, majeranek, cukier, czosnek granulowany, sól, pieprz czarny, kwasek cytrynowy, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka naturalna) 350ml (A:MLE,SEL)
- Pierogi z serem twarogowym - gotowane (twaróg półtłusty, jajka, mąka pszenna, cukier waniliowy, olej rzepakowy, sól) 300g (A: GLU,JAJ,MLE)
- Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem(seler, marchew, jabłko, jogurt naturalny) 150g (A: MLE, SEL, SO2)
- Jogurt naturalny 100ml (A: MLE)
- Kompot owocowy (czarna porzeczka, truskawka, borówka, malina, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasta z białej fasoli (fasola biała, cebula, ketchup, musztarda, sól, pieprz czarny, włoszczyzna) 80g (A: GOR, SEL,SO2)
- Chleb 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: 2283,5kcal • Białko ogółem: 88,8g • Tłuszcz ogółem: 47,7g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 17,2g • Węglowodany ogółem: 392,4g • Cukry: 113,3g • Błonnik pokarmowy: 46,2g • Sód: 1288,6mg • Sól: 3,22g