

29.07.2025 - Wtorek



I ŚNIADANIE

- Ryż na mleku 300ml (A: MLE)
- Galareta drobiowa (mięso z kurczaka, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, żelatyna, sól, pieprz) 150g (A: SEL)
- Chleb pszenno- żytni 2szt.50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek świeży plastry 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Maślanka naturalna z czarną porzeczką (maślanka, czarna porzeczka, cukier) 200ml (A: MLE)



OBIAD

- Zupa koperkowa z ziemniakami(korpus z kurczaka, włoszczyzna, koper, ziemniaki śmietanka, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka naturalna) 350ml (A: MLE,SEL)
- Schab pieczony w sosie własnym (schab wieprzowy, cebula, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, pieprz czarny, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie) 100g/150ml (A: GLU)
- Kasza jęczmienna na sypko 200g (A: GLU)
- Surówka z kapusty pekińskiej z rzodkiewką i olejem (kapusta czerwona, rzodkiewka, natka pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz czarny) 150g
- Kompot owocowy (czarna porzeczka, truskawka, borówka, malina, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Szynka drobiowa gotowana 60g(A: GLU,SOJ,MLE)
- Chleb pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Papryka paski70g
- 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: 2571,9kcal • Białko ogółem: 128,9g • Tłuszcz ogółem: 86,3g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 26,1g • Węglowodany ogółem: 334,1g • Cukry: 86,2g • Błonnik pokarmowy: 39,9g • Sód: 1254,8mg • Sól: 3,14g