

30.07.2025 - Środa



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 fasolowa z makaronem (kości wieprzowe, włoszczyzna, makaron, fasola biała, mąka pszenna, cebula, czosnek, sól, pieprz czarny, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka naturalna)) 350ml (A: GLU,JAJ,SEL)
- Rolada drobiowa pieczona, półmięsa 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: 2281kcal • Białko ogółem: 113,9g • Tłuszcz ogółem: 55,7g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 19,1g • Węglowodany ogółem: 344,5g • Cukry: 91,6g • Błonnik pokarmowy: 39,8g • Sód: 1210,4mg • Sól: 3,03g