

31.07.2025 - Czwartek



I ŚNIADANIE

- Makaron świderki na mleku 300ml (A: GLU, JAJ, MLE)
- Szynka zielonogórska wieprzowa 20g (A: SOJ, SEL, MLE, GOR, JAJ)
- Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g
- Chleb zwykły pszenno-żytni 2szt. 50g (A: GLU, SOJ)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek świeży plastry 70g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Maślanka naturalna 1szt. 200g (A: MLE)



OBIAD

- Zupa ziemniaczana (korpus z kurczaka, włoszczyzna, natka pietruszki, ziemniaki, śmietanka sól, ziele angielskie, jarzynka naturalna, pieprz czarny) 350ml (A: MLE, SEL)
- Filet drobiowy pieczony z ziołami (filet z piersi kurczaka, nać pietruszki, bazylija, olej rzepakowy, sól, pieprz) 100g
- Kasza jęczmienna na sypko 200g (A: GLU)
- Sałatka z buraczków z cebulą i olejem rzepakowym 150g
- Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Paszтет drobiowy zapiekany 60g (A: GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR, MLE)
- Chleb zwykły pszenno-żytni 2szt. 50g (A: GLU, SOJ)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Papryka paski 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: 2197kcal • Białko ogółem: 90,4g • Tłuszcz ogółem: 55,2g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 20g • Węglowodany ogółem: 342g • Cukry: 95,5g • Błonnik pokarmowy: 30g • Sód: 1303,8mg • Sól: 3,26g