

08.08.2025 - Piątek



**I ŚNIADANIE**

- Ryż na mleku 300ml (A:MLE)
- Szynka wieprzowa zielonogórska 30g (A: SOJ,SEL,MLE.GOR,JAJ)
- Sałatka jarzynowa ( ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, jajko, jabłko, ogórek kiszony, cebula, groszek zielony, nać pietruszki, majonez, sól, pieprz) 100g (A: JAJ,GOR,SEL)
- Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

**II ŚNIADANIE**

- Budyń (mleko, budyń, cukier) 200ml (A: MLE,GLU)



**OBIAD**

- Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (korpus z kurczaka, włoszczyzna, kasza jęczmienna, ziemniaki, natka pietruszki, sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka naturalna) 350ml (A: GLU,SEL)
- Filet z dorsza smażony (filet z dorsza, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól , pieprz) 100g /100ml (A: GLU,MLE)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Surówka z kapusty czerwonej i cebuli z olejem rzepakowym 150g
- Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml

**KOLACJA I**

- Ser topiony 50g (A: MLE)
- Polędwica drobiowa 20g (A: GLU,SEL,MLE)
- Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek świeży plastry 70g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | <b>KOLACJA II</b><br><b>POSIŁEK WITAMINOWY</b><br>Mus warzywno – owocowy( cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g                                                                                                                                                                                                     |
| <b>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Energia: 2169,7kcal</li><li>• Białko ogółem: 78,8g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 77,5g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 25,3g</li><li>• Węglowodany ogółem: 295,3g</li><li>• Cukry: 92,8g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 29,3g</li><li>• Sód: 1585mg</li><li>• Sól: 3,96g</li></ul> |