

09.08.2025 - Sobota

	I ŚNIADANIE • Zacierka na mleku (mleko, makaron zacierka z kurkumą, sól) 300ml (A:GLU,MLE) • Szynka delikatesowa drobiowa 50g (A;GLU,SOJ,MLE) • Chleb zwykły 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 • Sok pomarańczowy 1szt/ 200ml
	OBIAD • Zupa grysikowa (korpus z kurczaka, włoszczyzna, ziemniaki, natka pietruszki, kasza manna, sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka naturalna) 350ml (A: GLU, SEL) • Roladka drobiowa półmiesna duszona w sosie groszkowym (filet z piersi kurczaka cebula, łopatka wieprzowa, włoszczyzna, mąka pszenna, olej rzepakowy, groszek zielony, śmietanka, sól, pieprz czarny) 100g/150ml (A:GLU, MLE, SEL) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Surówka z marchewki, pietruszki, selera i jabłka z jogurtem naturalnym) 150g (A:MLE,SEL,SO2) • Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Pasta twarogowa ze szczypiorkiem(twaróg, mleko, szczypiorek, sól) 80g (A:MLE) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 2szt 50g (A: GLU,) • Masło roślinne miękkie 15g • Rzodkiewka czerwona tarta 60g • Sałata masłowa 20g • Herbata czarna z cukrem 250ml

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno - owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2083,3kcal • Białko ogółem: 91g • Tłuszcz ogółem: 53,7g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 17,6g • Węglowodany ogółem: 319,7g • Cukry: 80g • Błonnik pokarmowy: 37,8g • Sód: 1128,7mg • Sól: 2,82g