

10.08.2025 - Niedziela

	I ŚNIADANIE • Kasza kukurydziana na mleku 300ml (A: MLE) • Polędwica drobiowa 50g (A: GLU,MLE,SOJ) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 1szt 25g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Papryka świeża paski 70g • Sałata masłowa 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	II ŚNIADANIE • Jabłko 150g
	OBIAD • Zupa pomidorowa z makaronem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, makaron świderki, natka pietruszki, śmietanka, sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka naturalna) 350ml (A:GLU,JAJ, MLE,SEL) • Rumszyk mielony wieprzowy- smażony z cebulką (łopatka wieprzowa, cebula, jaja, mąka pszenna, bułka pszenna, sól , pieprz czarny, olej rzepakowy) 100g (A: GLU,JAJ,) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Buraczki zasmażane (buraczki, mąka pszenna, śmietana, kwasek cytrynowy, masło, sól, pieprz czarny)150g (A: GLU, MLE) • Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Ser żółty 60g (A: MLE) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 1szt 50g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Ogórek świeży plastry 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: 2307,1kcal • Białko ogółem: 87,7g • Tłuszcz ogółem: 79,5g • Nasycone kwasy tłuszczowe:36,3g • Węglowodany ogółem: 318,6g • Cukry: 100,6g • Błonnik pokarmowy: 31,7g • Sód: 1675,9mg • Sól: 4,19g