

13.08.2025 - Środa



I ŚNIADANIE

- Kasza jaglana na mleku 300ml (A: 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
- Papryka świeża plastry 70g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Jogurt naturalny z jabłkiem 200ml (A: MLE,SO2)



OBIAD

- Zupa brokułowa z ziemniakami(korpus z kurczaka, włoszczyzna, brokuł, ziemniaki śmietanka, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka naturalna) 350ml (A: MLE,SEL)
- Filet drobiowy pieczony z ziołami w sosie koperkowym (pierś z kurczaka, oregano, bazylia, koperek, mąka pszenna, śmietana, bazylia, sól, pieprz czarny, papryka słodka, olej rzepakowy) 100g/150g (A: MLE,GLU)
- Ryż na sytko 200g
- Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym (marchew ,jabłko, jogurt naturalny) 150g (A:MLE)
- Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasta z soczewicy (soczewica czerwona, cebula, czosnek, , natka pietruszki, olej rzepakowy, musztarda, ketchup, sól, pieprz czarny) 80g(A: GOR)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: GLU,)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek kiszony 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: 2205,6kcal • Białko ogółem: 94,5g • Tłuszcz ogółem: 51,3g • Nasycone kwasy tłuszczowe:21,1g • Węglowodany ogółem: 344,5g • Cukry: 76,5g • Błonnik pokarmowy: 33,4g • Sód: 1592mg • Sól: 3,98g