

14.08.2025 - Czwartek



I ŚNIADANIE

- Płatki jęczmienne na mleku 300ml (A: GLU,MLE)
- Ser żółty 50g (A: MLE)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Rzodkiewka czerwona tarta 70g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Koktajl mleczno-owocowy (jogurt naturalny, truskawki, cukier) 200ml (A: MLE)



OBIAD

- Zupa szpinakowa z makaronem (kości wieprzowe, włoszczyzna, szpinak, makaron, śmietanka, sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, natka pietruszki, jarzynka naturalna) 350ml (A:GLU,JAJ,MLE,SEL)
- Gołąbek leniwy duszony półmięśny w sosie pomidorowym (łopatka wieprzowa, kapusta biała, cebula, ryż biały, mąka pszenna, przecier pomidorowy, jajko, śmietanka, sól, pieprz czarny) 100g/150ml (A: GLU,JAJ,MLE)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Brokuł gotowany na parze 150g
- Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Polędwica drobiowa 60g (A: GLU,SOJ, MLE)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: GLU,)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pasta z cukinii z koperkiem 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: 2051,1kcal • Białko ogółem: 83,6g • Tłuszcz ogółem: 62,3g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 28,9g • Węglowodany ogółem: 294,6g • Cukry: 79,2g • Błonnik pokarmowy: 33g • Sód: 1690,8mg • Sól: 4,23g