

20.08.2025 - Środa



I ŚNIADANIE

- Ryż na mleku 300ml (A:MLE)
- Polędwica drobiowa 50g (A: GLU,SOJ,MLE)
- Chleb zwykły pszenno-żytni 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

- Kisiel z tartym jabłkiem 200ml (A: GLU)



OBIAD

- Zupa ogórkowa z ziemniakami (kości wieprzowe, włoszczyzna, ogórki kiszone, ziemniaki, śmietanka, sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy, jarzynka naturalna) 350ml (A: MLE, SEL)
- Gulasz mięsny wieprzowy duszony(łopatka wieprzowa, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól , pieprz czarny, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy) 200g (A: GLU)
- Kasza jęczmienna na sypko 200g(A: GLU)
- Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g(kapusta czerwona, natka pietruszki, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz czarny) 150g
- 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 pszenno-żytni 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Dynia gotowana 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: 2 298,6kcal • Białko ogółem: 100,8g • Tłuszcz ogółem: 68,6g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 24,1g • Węglowodany ogółem: 332,3g • Cukry: 99,9g • Błonnik pokarmowy: 38,5g • Sód: 1787mg • Sól: 4,47g