

29.03.2025 - Sobota

	I ŚNIADANIE • Kasza manna na mleku 300ml (A: GLU,MLE) • Szynka delikatesowa drobiowa 50g (A: GLU,SOJ,MLE) • Chleb pszenno - żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 1szt. 25g (A:GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Biała rzodkiew z koperkiem 70g • Sałata masłowa 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	II ŚNIADANIE • Maślanka naturalna 200ml (A:MLE)
	OBIAD • Barszcz czerwony z ziemniakami (kości wieprzowe, buraki, włoszczyzna, ziemniaki, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: MLE,SEL) • Pyzy z mięsem wieprzowym- gotowane (mięso wieprzowe, grysik ziemniaczany, mąka ziemniaczana, drożdże, cebula, bułka tarta, mąka pszenna, sól, pieprz, olej rzepakowy) 300g (A: GLU,JAJ,SOJ,MLE,SEL) • Kapusta zasmażana (kapusta kiszona, cebula, mąka pszenna, olej rzepakowy) 150g(A: GLU) • Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Pasta z twarogu z natką pietruszki (twaróg, mleko, nać pietruszki, sól) 80g (A: MLE) • Chleb pszenno - żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Pomidor 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: 2116,9kcal • Białko ogółem: 73,9g • Tłuszcz ogółem: 61,7g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 25,7g • Węglowodany ogółem: 325,2g • Cukry: 68,3g • Błonnik pokarmowy: 24,6g • Sód: 1366,9mg • Sól: 3,42g