

31.03.2025 - Poniedziałek



I ŚNIADANIE

- Makaron na mleku 300ml (A: GLU,JAJ,MLE)
- Polędwica drobiowa 50g (A: GLU,SOJ,MLE)
- Chleb pszenno - żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A:GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Rzodkiewka biała 70g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

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



OBIAD

- Zupa wiejska (korpus z kurczaka, włoszczyzna, ziemniaki, mąka pszenna, jajko, natka pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: GLU,JAJ,SEL)
- Gołąbek leniwy w sosie pomidorowym duszony (łopatka wieprzowa, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy, ryż, kapusta biała, jajko, cebula, olej rzepakowy, śmietanka, sól, pieprz) 100g/150ml (A: GLU,JAJ,MLE)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Brokuły gotowane 150g
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasta z makreli wędzonej (makrela wędzona, cebula, pieprz) 80g (A:JAJ,RYB,GOR)
- Chleb pszenno - żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt. 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: 2148,3kcal • Białko ogółem: 90,3g • Tłuszcz ogółem: 62,1g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 22,4g • Węglowodany ogółem: 320,7g • Cukry: 70g • Błonnik pokarmowy: 29,6g • Sód: 1760,1mg • Sól: 4,4g