

26.06.2025 - Czwartek



I ŚNIADANIE

- Makaron świderki na mleku 300ml (A:GLU,JAJ,MLE)
- Polędwica drobiowa 20g (A:GLU,SOJ,MLE)
- Dżem niskosłodzony z czarnej porzeczki 30g
- Chleb zwykły pszenno-żytni 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pomidor plastry 70g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Maślanka 200ml (A:MLE)



OBIAD

- Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty(kości wieprzowe, włoszczyzna, kapusta biała, ziemniaki, majeranek, natka pietruszki, sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka naturalna) 350ml (A: SEL)
- Gulasz mięsny wieprzowy duszony(łopatka wieprzowa, cebula, mąka pszenna, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka, sól, pieprz czarny) 200g(A:GLU)
- Kasza jęczmienna 200g(A:GLU)
- Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150g
- Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasztet Jana wieprzowy 60g (A:GLU,SEL,GOR)
- Chleb zwykły pszenno-żytni 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU,)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Papryka świeża paski 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: 2510,3kcal • Białko ogółem: 104,7g • Tłuszcz ogółem: 73,5g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 24,5g • Węglowodany ogółem: 378,2g • Cukry: 116,5g • Błonnik pokarmowy: 39g • Sód: 1202,8mg • Sól: 3,01g