

28.06.2025 - Sobota

	I ŚNIADANIE • Zacierka na mleku 300ml (A:MLE) • Szynka delikatesowa drobiowa 50g (A: GLU,SOJ,MLE) • Chleb zwykły pszenno-żytni 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 1szt. 25g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Buraczki gotowanej plastry 70g • Sałata masłowa 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	II ŚNIADANIE • Kisiel owocowy (kisiel owocowy, cukier)200ml (A:GLU)
	OBIAD • Zupa grysikowa (korpus z kurczaka, włoszczyzna, kasza manna, ziemniaki, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz czarny, jarzynka naturalna) 350ml (A:GLU,SEL) • Rolada drobiowa półmiesna duszona w sosie groszkowym(filet z piersi kurczaka, łopatka wieprzowa, włoszczyzna, groszek zielony, mąka pszenna, olej rzepakowy, śmietanka, sól, pieprz) 100g/150mg(A:GLU,MLE, SEL) • Surówka z marchewki, pietruszki, selera, jabłka (marchew, pietruszka, seler, jabłko, natka pietruszki, olej rzepakowy) 150g (A:SEL,SO2) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Pasta twarogowa (ser biały półtłusty, mleko, sól) 80g (A:MLE) • Chleb zwykły pszenno-żytni 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU,) • Masło roślinne miękkie 15g • Rzodkiewka czerwona tarta 60g • Sałata masłowa 20g • Herbata czarna z cukrem 250ml

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno - owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2246,7kcal • Białko ogółem: 100,9g • Tłuszcz ogółem: 56,1g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 18,8g • Węglowodany ogółem: 347,8g • Cukry: 102,6g • Błonnik pokarmowy: 42,5g • Sód: 1305,1mg • Sól: 3,26g