

29.06.2025 - Niedziela

	I ŚNIADANIE • Kasza jaglana 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 biała z koperkiem plastry 70g • Sałata masłowa 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	II ŚNIADANIE • Kefir 1szt. 150g (A:MLE)
	OBIAD • Zupa ogórkowa z ziemniakami(kości wieprzowe, włoszczyzna, ogórki kiszane, natka pietruszki, ziemniaki, śmietanka, sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka naturalna) 350ml (A: MLE,SEL) • Filet drobiowy pieczony w sosie z natką pietruszki (filet z piersi kurczaka, mąka pszenna, śmietanka ,natka pietruszki, olej rzepakowy, papryka słodka, oregano, bazylia sól ,pieprz) 100g/150ml (A:GLU,MLE) • Ryż na sypko 200g • Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150g • Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Ser żółty 60g (A: MLE) • Chleb zwykły pszenno-żytni 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: 2379,9kcal • Białko ogółem: 115,8g • Tłuszcz ogółem: 67,7g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 27,1g • Węglowodany ogółem: 339,1g • Cukry: 86g • Błonnik pokarmowy: 35,9g • Sód: 2346,2mg • Sól: 5,87g