

26.08.2025 - Wtorek



I ŚNIADANIE

- Makaron świderki na mleku 300ml (A: GLU, JAJ, MLE)
- Ser żółty 50g (A: MLE)
- 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

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



OBIAD

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami (korpus z kurczaka, włoszczyzna, kalafior, natka pietruszki, ziemniaki, śmietanka sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka naturalna) 350ml (A: MLE, SEL)
- Pałka z kurczaka pieczona (pałka z kurczaka, papryka słodka, oregano, bazylia, olej rzepakowy, sól, pieprz czarny) 200g
- Ryż na sypko 200g
- Surówka z marchewki, pietruszki, selera i jabłka z jogurtem naturalnym 150g A: MLE, SEL, SO2)
- Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Szyńka drobiowa gotowana 60g (A: GLU, SOJ, MLE)
- Chleb zwykły pszenno-żytni 50g (A: GLU, SOJ)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Buraczki gotowane 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: 3 128,9kcal • Białko ogółem: 165,1g • Tłuszcz ogółem: 121,5g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 44,4g • Węglowodany ogółem: 350,1g • Cukry: 97,1g • Błonnik pokarmowy: 38,6g • Sód:2 129,1mg • Sól: 5,32g