

27.08.2025 - Środa



I ŚNIADANIE

- Kasza jęczmienna na mleku 300ml (A: GLU,MLE)
- Polędwica drobiowa 20g (A: GLU,SOJ,MLE)
- Twarożek ze szczypiorkiem 40g (A: MLE)
- Chleb zwykły pszenno-żytni 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Rzodkiewka czerwona 60g
- Sałata masłowa 20g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Jogurt naturalny 1szt 150g (A: MLE)



OBIAD

- Zupa wiejska (korpus z kurczaka, włoszczyzna, ziemniaki, mąka pszenna, jajko, natka pietruszki, sól, pieprz naturalny, ziele angielskie, liść laurowy, jarzynka naturalna) 350ml (A: GLU,JAJ,SEL)
- Gołąbek duszony wieprzowy bez zawijania (półmięśny) w sosie pomidorowym (łopatka wieprzowa, kapusta biała, cebula, ryż biały, mąka pszenna, przecier pomidorowy, jajko, śmietanka, sól, pieprz czarny) 100g/150ml (A: GLU,JAJ,MLE)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Brokuły gotowane na parze 150g
- Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasta z makreli wędzonej (makreła wędzona, jaja, cebula, majonez, ketchup, sól, pieprz czarny) 80g (A:JAJ, RYB,GOR)
- Chleb zwykły pszenno-żytni 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: GLU,)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek kiszony 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: 2 177,1kcal • Białko ogółem: 81,4g • Tłuszcz ogółem: 67,6g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 24,2g • Węglowodany ogółem: 316,7g • Cukry: 78,2g • Błonnik pokarmowy: 35g • Sód: 2 319,2mg • Sól:5,80g