

28.08.2025 - Czwartek



I ŚNIADANIE

- Płatki jęczmienne na mleku 300ml (A: GLU,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
- Papryka świeża paski 70g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Sok jabłkowy 200ml



OBIAD

- Zupa pomidorowa z ryżem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, ryż, natka pietruszki, śmietanka, sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka naturalna) 350ml (A: MLE,SEL)
- Schab pieczony w sosie własnym (schab wieprzowy, cebula, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, pieprz czarny, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie) 100g/150ml (A: GLU)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Surówka z kapusty białej i marchewki (kapusta biała, marchew, natka pietruszki, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz czarny) 150g
- Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Ser żółty 50g (A: MLE)
- Chleb zwykły pszenno-żytni 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: GLU,)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek świeży 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: 2 188,1kcal • Białko ogółem: 99g • Tłuszcz ogółem: 67,1g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 26,8g • Węglowodany ogółem: 307,5g • Cukry: 102,4g • Błonnik pokarmowy: 33,4g • Sód: 1892,1mg • Sól: 4,73g