

03.01.2026 - Sobota

	I ŚNIADANIE • Kasza jaglana na mleku 300ml (A: MLE) • Pasta z twarogu ze szczypiorem(twaróg, mleko, szczypior, sól) 80g (A:MLE) • Chleb pszenno- żytni 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 1szt. 25g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Rzodkiewka czerwona 60g • Sałata 20g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	II ŚNIADANIE • Jogurt naturalny 1szt. 150g (A: MLE)
	OBIAD • Zupa kalafiorowa z makaronem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, kalafior, natka pietruszki, makaron świderki, śmietanka sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie) 350ml (A: GLU,JAJ,MLE,SEL) • Roladka drobiowa półmiesna duszona w sosie groszkowym (filet z piersi kurczaka cebula, łopatka wieprzowa, włoszczyzna, mąka pszenna, olej rzepakowy, groszek zielony, śmietanka, sól, pieprz czarny) 100g/150ml (A:GLU, MLE, SEL) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Surówka meksykańska (kapusta biała, marchew, por, kukurydza, olej rzepakowy, kwasek cytrynowy, sól, pieprz) 150g • Kompot owocowy (aronia, śliwka, porzeczka czerwona, agrest, truskawka, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Szyńka delikatesowa drobiowa 60g • Chleb pszenno- żytni 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 1szt. 25g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Pomidor plastry 70g • Sałata 10g • Kawa zbożowa z mlekiem 250ml A: GLU, MLE)

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno - owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2292,7kcal • Białko ogółem: 104,6g • Tłuszcz ogółem: 68,6g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 24,8g • Węglowodany ogółem: 326,2g • Cukry: 79,5g • Błonnik pokarmowy : 36,1g • Sód: 1316,1mg • Sól: 3,29g