

19.09.2025 - Piątek



I ŚNIADANIE

- Zacierka na mleku (mleko, mąka pszenna, jajko, sól) 300ml (A: GLU, JAJ, MLE)
- Jajko gotowane 50g (A: JAJ)
- Szynka delikatesowa drobiowa 20g (A: SEL, MLE, GOR, SOJ)
- Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt. 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

- Jabłka w sosie waniliowym (mleko, jabłka, cukier, wanilia) 200ml (A: MLE)



OBIAD

- Zupa grysikowa z kaszą jaglaną (korpus z kurczaka, włoszczyzna, kasza jaglana, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: SEL)
- Sznycel mielony z dorsza z ziołami - smażony (filet z dorsza, bułka tarta, bułka pszenna, jaja, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz) 100g (A: JAJ, GLU, SEL, RYB)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Surówka z nowalijkowa (kapusta biała, marchew, ogórek świeży, rzodkiewka, natka pietruszki, sól, olej)
- Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasta z soczewicy (soczewica, cebula, koper, ketchup, musztarda, sól, pieprz) 80g (A: SEL, GOR)
- Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU, SOJ)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek małosolny 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: 2132,8kcal • Białko ogółem: 77g • Tłuszcz ogółem: 64,7g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 16,8g • Węglowodany ogółem: 314,4g • Cukry: 87,7g • Błonnik pokarmowy: 36,7g • Sód: 1621,2mg • Sól: 4,05g