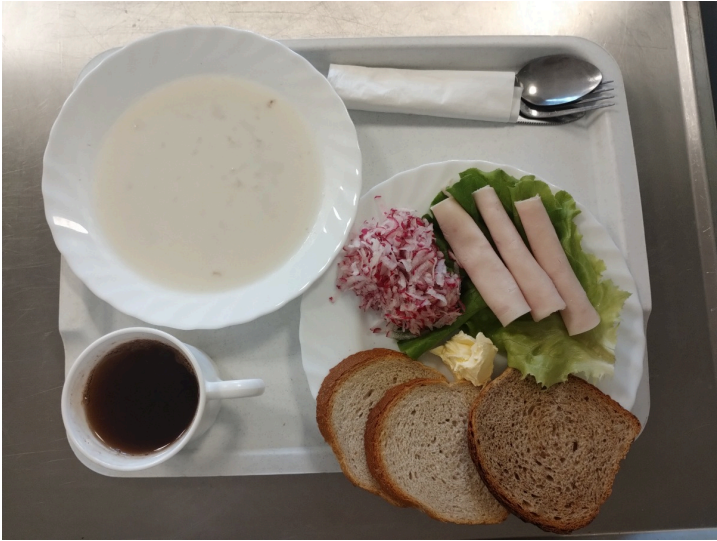


23.09.2025 - Wtorek

	I ŚNIADANIE • Płatki owsiane na mleku 300ml (A: GLU,MLE) • Polędwica drobiowa 50g (A:GLU,SOJ,MLE) • Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 1szt. 25g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Rzodkiewka tarta 60g • Sałata masłowa 20g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	II ŚNIADANIE • Kefir 1szt 150ml (A: MLE)
	OBIAD • Zupa ogórkowa z ziemniakami (kości wieprzowe, włoszczyzna, ogórki kiszone, ziemniaki, czosnek, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: MLE,SEL) • Filet drobiowy pieczony z ziołami w sosie koperkowym (pierś z kurczaka, oregano, bazylia, koperek, mąka pszenna, śmietana, bazylia, sól, pieprz czarny, papryka słodka, olej rzepakowy) 100g/150ml (A: MLE,GLU) • Ryż na sypko 200g • Surówka z kapusty białej i marchewki z olejem rzepakowym 150g • Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml •
	KOLACJA I • Pasta z białej fasoli (biała fasola, cebula, czosnek, bazylia, nać pietruszki, olej rzepakowy, 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 • Pomidor 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: 2166,8kcal • Białko ogółem: 85,5g • Tłuszcz ogółem: 60,3g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 21g • Węglowodany ogółem: 290,1g • Cukry: 78,8g • Błonnik pokarmowy: 33,3g • Sód: 1615,3mg • Sól: 4,04g