

29.09.2025 - Poniedziałek



I ŚNIADANIE

- Makaron świderki na mleku 300ml (A: GLU, JAJ, MLE)
- Polędwica drobiowa 50g (A: GLU, SOJ, MLE)
- Chleb pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU, SOJ)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Rzodkiewka biała 70g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Koktajl mleczno-owocowy (jogurt naturalny, truskawki, cukier) 200ml (A: MLE)



OBIAD

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

KOLACJA I

- Pasta z makreli wędzonej i jajka (makrela wędzona, jajko, natka pietruszki, cebula, ogórek kiszony, majonez, ketchup, pieprz czarny) 80g (A: RYB, JAJ, GOR)
- Chleb pszenno- żytni 2szt. 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: 2143,9kcal • Białko ogółem: 83g • Tłuszcz ogółem: 59g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 21,3g • Węglowodany ogółem: 332,6g • Cukry: 84,8g • Błonnik pokarmowy: 37g • Sód: 1540,8mg • Sól: 3,85g