

30.09.2025 - Wtorek



**I ŚNIADANIE**

- Kasza manna na mleku 300ml (A: GLU,MLE)
- Szynka wieprzowa zielonogórska 20g (A: GLU,SOJ,MLE,SEL)
- Jajko gotowane na twardo 1szt. 50g (A: JAJ)
- Chleb pszenno- żytni 2szt. 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 pomarańczowy 200ml



**OBIAD**

- Barszcz czerwony z ziemniakami (kości wieprzowe, buraki, włoszczyzna, ziemniaki, śmietanka, majeranek, kwasek cytrynowy, sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy, czosnek, jarzynka naturalna) 350ml (A: MLE,SEL)
- Pierogi z serem twarogowym - gotowane (twaróg półtłusty, jajka, mąka pszenna, cukier waniliowy, olej rzepakowy, sól) 300g (A: GLU,JAJ,MLE)
- Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem(seler, marchew, jabłko, jogurt naturalny) 150g (A: MLE, SEL, SO2)
- Jogurt naturalny 100ml (A: MLE)
- Kompot owocowy ( czarna porzeczka, truskawka, borówka, malina, cukier) 250ml

**KOLACJA I**

- Pasta z białej fasoli (fasola biała, cebula, ketchup, musztarda, sól, pieprz czarny, włoszczyzna) 80g (A: GOR, SEL,SO2)
- Chleb 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

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         | <p><b>KOLACJA II</b><br/><b>POSIŁEK WITAMINOWY</b><br/>Mus warzywno – owocowy( cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g</p>                                                                                                                                                                                               |
| <p><b>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</b></p> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Energia: 2283,5kcal</li><li>• Białko ogółem: 88,8g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 47,7g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 17,2g</li><li>• Węglowodany ogółem: 392,4g</li><li>• Cukry: 113,3g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 46,2g</li><li>• Sód: 1288,6mg</li><li>• Sól: 3,22g</li></ul> |