

01.10.2025 - Środa



I ŚNIADANIE

- Kasza jęczmienna na mleku 300ml (A: GLU,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 czerwona 60g
- Sałata masłowa 20g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Kisiel z tartym jabłkiem (kisiel, jabłka ,mąka pszenna, cukier) 200ml (A: GLU)



OBIAD

- Zupa ogórkowa z ziemniakami (kości wieprzowe, włoszczyzna, ogórki kiszone, ziemniaki, śmietanka, sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka naturalna) 350ml (A: MLE, SEL)
- Gulasz mięsny wieprzowy duszony(łopátka wieprzowa, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól , pieprz czarny, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy) 200g (A: GLU)
- Ryż na sypko 200g
- Surówka z kapusty czerwonej z olejem (kapusta czerwona, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz czarny) 150g
- Kompot owocowy (czarna porzeczka, truskawka, borówka, malina, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasta twarogowa ze szczypiorkiem(ser twarogowy półtłusty, mleko, szczypior, sól) 80g (A: MLE)
- Chleb pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Dynia gotowana 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: 2445,8kcal • Białko ogółem: 104,5g • Tłuszcz ogółem: 76,6g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 22,6g • Węglowodany ogółem: 347,6g • Cukry: 92 • Błonnik pokarmowy: 36,9g • Sód: 1786,6mg • Sól: 4,47g