

04.10.2025 - Sobota

	I ŚNIADANIE • Płatki owsiane na mleku 300ml (A: GLU,MLE) • Pasztet Jana wieprzowy 60g (A: GLU,SEL,GOR) • Chleb pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 1szt 25g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Ogórek świeży plastry 70g • Sałata masłowa 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	II ŚNIADANIE • Jogurt naturalny 1szt /150g (A: MLE)
	OBIAD • Zupa jarzynowa z ziemniakami (korpus z kurczaka, włoszczyzna, ziemniaki, kalafior, brokuł, śmietanka, natka pietruszki, sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka naturalna) 350ml (A: MLE,SEL) • Zraz drobiowo - wieprzowy mielony w sosie koperkowym- duszony (mięso gulaszowe drobiowe, łopátka wieprzowa, koper, cebula , jajko, mąka pszenna, śmietanka, sól , pieprz czarny) 100g/150ml (A: GLU,JA,SOJ,MLE) • Sałatka z buraczków z cebulą z olejem rzepakowym(buraki, natka pietruszki, cebula, olej rzepakowy, sól, cukier, kwasek cytrynowy)150g • Kasza jęczmienna 200g (A: GLU) • Kompót owocowy (czarna porzeczka, truskawka, borówka, malina, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Twaróg w kawałku 50g (A: MLE) • Szynka wieprzowa zielonogórska 20g (A: GLU,SOJ,MLE,SEL) • Chleb pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 2szt 50g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Rzodkiewka czerwona 60g • Sałata masłowa 20g • Herbata czarna z cukrem 250ml

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno - owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2252,2kcal • Białko ogółem: 88,9g • Tłuszcz ogółem: 67,8g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 20,5g • Węglowodany ogółem: 342g • Cukry: 94,9g • Błonnik pokarmowy: 40,8g • Sód: 1223,8mg • Sól: 3,06g