

08.10.2025 - Środa



I ŚNIADANIE

- Kasza jaglana na mleku 300ml (A: MLE)
- Pasta z twarogu ze szczypiorem(twaróg, mleko, szczypior, sól) 80g (A:MLE)
- Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pomidor plastry 70g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Jogurt naturalny 1szt. 150g (A: MLE)



OBIAD

- Zupa fasolowa z ziemniakami (korpus z kurczaka, włoszczyzna paski, ziemniak, fasola „Jaś”, mąka pszenna, cebula, pieprz czarny, majeranek, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka naturalna- przyprawa, sól, pieprz czarny) 350ml (A: GLU,SEL)
- Rolada drobiowa duszona, półmięsa w sosie koperkowym (filet z piersi kurczaka, łopatka wieprzowa, mąka pszenna, włoszczyzna mrożona paski, koper świeży, natka pietruszki, śmietanka 30%, olej rzepakowy, sól) 100g/150ml (A: SEL,GLU,MLE)
- Ryż na sypko 200g
- Surówka z rzepy, marchwi i jabłka z jogurtem (rzepa, seler, marchew, jabłko, jogurt, sól, pieprz czarny) 150g (A:MLE)
- Kompot owocowy (aronia, śliwka, porzeczka czerwona, agrest, truskawka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Polędwica wieprzowa 60g (A: SOJ, MLE)
- Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Rzodkiewka czerwona tarta 60g
- Sałata masłowa 20g
- Kawa zbożowa z mlekiem 250ml(A: GLU,MLE)

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno – owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2232,7kcal • Białko ogółem:107,5g • Tłuszcz ogółem: 51,2g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 18,4g • Węglowodany ogółem: 348,6g • Cukry: 88,1g • Błonnik pokarmowy: 38,8g • Sód: 1452,1mg • Sól: 3,63g