

09.10.2025 - Czwartek



I ŚNIADANIE

- Makaron świderki na mleku 300ml (A: GLU, JAJ, MLE)
- Szynka zielonogórska wieprzowa 20g (A: GLU, SOJ, MLE, SEL)
- Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g
- Chleb zwykły 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

- Maślanka naturalna 1szt. 200g (A: MLE)



OBIAD

- Zupa ziemniaczana (korpus z kurczaka, włoszczyzna paski, ziemniak, śmietanka 30%, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz czarny) 350ml (A: MLE, SEL)
- Gulasz mięsny wieprzowy duszony (łopatka wieprzowa, cebula, mąka pszenna, przecier pomidorowy, olej rzepakowy, papryka słodka, sól, pieprz czarny) 100g/100ml (A: GLU)
- Kasza jęczmienna na sypko 200g (A: GLU)
- Sałatka z buraczków z cebulą i olejem rzepakowym 150g
- Kompot owocowy (aronia, śliwka, porzeczka czerwona, agrest, truskawka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasztet Jana wieprzowy 60g (A: GLU, JAJ, SEL)
- Chleb zwykły pszenno-żytni 2szt. 50g (A: GLU, SOJ)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Papryka świeża paski 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: 2188,6kcal • Białko ogółem: 87g • Tłuszcz ogółem: 69,2g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 26,5g • Węglowodany ogółem: 319,6g • Cukry: 94,7g • Błonnik pokarmowy: 30g • Sód: 1040,7mg • Sól: 2,60g