

10.10.2025 - Piątek



**I ŚNIADANIE**

- Łana kluska na mleku (mleko, mąka pszenna, jajko, sól) 300ml (A:GLU,JAJ,MLE)
- Jajko gotowane 50g(A: JAJ)
- Polędwica drobiowa 20g (A: GLU,SOJ.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**

- Jabłka w sosie waniliowym(mleko, jabłko, cukier, wanilia) 200ml (A: MLE)



**OBIAD**

- Zupa grysikowa z kaszą jaglaną (korpus z kurczaka, włoszczyzna kostka, ziemniak, kasza jaglana, natka pietruszki, sól, pieprz czarny) 350ml (A: SEL)
- Sznyceł mielony z dorsza z ziołami - smażony (filet z dorsza, mąka pszenna, bułka tarta ,jajo kurze, cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz czarny ) 100g (A: GLU,JAJ,RYB)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Surówka z marchewki, pietruszki selera , jabłka z olejem (marchew, pietruszka, seler, sól, olej rzepakowy) 150g (A: SEL)
- Kompot owocowy (aronia, śliwka, porzeczka czerwona, agrest, truskawka, cukier) 250ml

**KOLACJA I**

- Pasta z soczewicy (soczewica , cebula, natka pietruszki, ketchup, musztarda, olej rzepakowy, sól , pieprz czarny) 80g (A: GOR)
- Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek kiszony plastry 70g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | <b>KOLACJA II</b><br><b>POSIŁEK WITAMINOWY</b><br>Mus warzywno – owocowy( cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g                                                                                                                                                                                                       |
| <b>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Energia: 2301,8kcal</li><li>• Białko ogółem: 88,6g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 68,5g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 16,5g</li><li>• Węglowodany ogółem: 346,8g</li><li>• Cukry: 90,1g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 40,6g</li><li>• Sód: 1746,4mg</li><li>• Sól: 4,37g</li></ul> |