

11.10.2025 - Sobota

	I ŚNIADANIE • Kasza jęczmienna na mleku 300ml (A: GLU,MLE) • Szynka zielonogórska wieprzowa 50g (A: GLU,SOJ,MLE,SEL) • Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 1szt. 25g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Biała rzodkiew plastry 70g • Sałata masłowa 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	II ŚNIADANIE • Sok wieloowocowy 1szt 200ml
	OBIAD • Barszcz czerwony z ziemniakami (kość wieprzowa, burak, włoszczyzna paski, ziemniaki, śmietanka 30%, natka pietruszki, majeranek, kwasek cytrynowy, sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy, czosnek, jarzynka naturalna przyprawa ,sól, pieprz) 350ml (A: MLE,SEL) • Pyzy z mięsem wieprzowym- gotowane (mięso wieprzowe, grysik ziemniaczany, mąka ziemniaczana, cebula, bułka tarta, mąka pszenna, , olej rzepakowy drożdże, sól, pieprz) 300g (A: GLU, JAJ, SOJ,MLE,SEL) • Kapusta biała zasmażana150g • Kompot owocowy (aronia, śliwka, porzeczka czerwona, agrest, truskawka, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Pasta z twarogu z natką pietruszki (twaróg, mleko, natka pietruszki, sól) 80g (A:MLE) • Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Pomidor plastry 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: 1948,7kcal • Białko ogółem: 58,7g • Tłuszcz ogółem: 53,7g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 20,2g • Węglowodany ogółem: 313,1g • Cukry: 96,4g • Błonnik pokarmowy : 28,5g • Sód: 1247,5mg • Sól: 3,12g