

13.10.2025 - Poniedziałek



I ŚNIADANIE

- Makaron muszelki na mleku 300ml (A: GLU, JAJ, MLE)
- Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80g (A: JAJ, GOR)
- 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

- Koktajl mleczno-owocowy (jogurt naturalny, truskawki, cukier) 200ml (A: MLE)



OBIAD

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami (korpus z kurczaka, włoszczyzna mrożona paski, kalafior mrożony, ziemniaki, śmietanka 30%, natka pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: MLE, SEL)
- Zrazik mielony wieprzowo -drobiowy gotowany na parze w sosie własnym (łopatka wieprzowa, jajo kurcze, mąka pszenna, bułka tarta, olej rzepakowy, sól) 100g/100ml (A: GLU, JAJ)
- Kasza jęczmienna na sypko 200g (A: GLU)
- Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 150g
- Kompot owocowy (aronia, śliwka, porzeczka czerwona, agrest, truskawka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasta z białej fasoli (biała fasola „Jaś”, włoszczyzna mrożona paski, ketchup, musztarda, koper świeży, sól, pieprz czarny) 80g(A: SEL, GOR)
- Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU, SOJ)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek świeży 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: 2064kcal • Białko ogółem: 74,2g • Tłuszcz ogółem: 68,8g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 20,9g • Węglowodany ogółem: 297,1g • Cukry: 75,9g • Błonnik pokarmowy: 34,4g • Sód: 1115mg • Sól: 2,79g