

14.10.2025 - Wtorek



I ŚNIADANIE

- Płatki owsiane na mleku 300ml (A: GLU,MLE)
- Połędwica drobiowa 50g (A:GLU,SOJ,MLE)
- Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Rzodkiewka czerwona tarta 60g
- Sałata masłowa 20g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Kefir 1szt 150ml (A: MLE)



OBIAD

- Zupa ogórkowa z ziemniakami (kość wieprzowa, włoszczyzna mrożona paski , ogórek kiszony, ziemniak, śmietanka 30%, natka pietruszki, sól, pieprz czarny) 350ml (A: MLE,SEL)
- Filet drobiowy pieczony z ziołami w sosie majerankowym (filet z piersi kurczaka, majeranek, zioła prowansalskie ,mąka pszenna, śmietanka 30%, olej rzepakowy, sól,) 100g/150ml (A: GLU,MLE)
- Kasza gryczana 200g
- Surówka z kapusty białej i marchewki z olejem rzepakowym 150g
- Kompot owocowy (aronia, śliwka, porzeczka czerwona, agrest, truskawka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasta z makreli wędzonej (makrela wędzona, jajo kurze, ogórek kiszony, majonez , natka pietruszki, cebula, pieprz) 80g (A: JAJ,RYB,GOR)
- 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: 2161,8kcal • Białko ogółem: 107g • Tłuszcz ogółem: 78,4g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 22,3g • Węglowodany ogółem: 267,2g • Cukry: 74,6g • Błonnik pokarmowy: 31,9g • Sód: 2378,2mg • Sól: 5,95g