

15.10.2025 - Środa



I ŚNIADANIE

- Kasza kukurydziana na mleku 300ml (A: MLE)
- Serek fromage 40g (A: MLE)
- 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
- Biała rzodkiew ze szczypiorkiem plastry 70g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Jogurt naturalny z jabłkiem 200g (A: MLE,SO2)



OBIAD

- Zupa brokułowa z makaronem (korpus z kurczaka, włoszczyzna mrożona paski, brokuły mrożone, makaron nitka, śmietanka 30%, natka pietruszki, sól, pieprz czarny) 350ml (A:GLU,JAJ,MLE,SEL)
- Gołąbek duszony w sosie pomidorowym (łopatka wieprzowa, kapusta biała, cebula, ryż biały, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy, jajo, śmietanka 30%,olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz czarny) 150g/150ml (A: JAJ,GLU, MLE)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Surówka z selera i jabłka z jogurtem naturalnym(seler, jabłka, jogurt naturalny, sól) 150g (A:MLE,SEL)
- Kompot owocowy (aronia, śliwka, porzeczka czerwona, agrest, truskawka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Galareta drobiowa (filet z piersi kurczaka , włoszczyzna mrożona kostka, groszek konserwowy, natka pietruszki, żelatyna, sól, pieprz czarny) 150g (A: SEL)
- 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: 2109,5kcal • Białko ogółem: 81,1g • Tłuszcz ogółem: 68,7g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 30,5g • Węglowodany ogółem: 300,9g • Cukry: 76,6g • Błonnik pokarmowy: 37,3g • Sód: 1281,5mg • Sól: 3,20g