

17.10.2025 - Piątek



I ŚNIADANIE

- Ryż na mleku 300ml (A:MLE)
- Szynka wieprzowa zielonogórska 30g (A: GLU,SOJ,MLE,SEL)
- Sałatka jarzynowa (włoszczyzna mrożona kostka, ziemniaki, jajo kurze, jabłko, ogórek kiszony, cebula, groszek zielony konserwowy, kukurydza konserwowa, natka pietruszki, majonez, sól, pieprz czarny) 100g (A: JA,SEL,GOR)
- Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Budyń (mleko, budyń, cukier) 200ml (A: MLE)



OBIAD

- Zupa krupnik jęczmienny (korpus z kurczaka, włoszczyzna mrożona paski, ziemniaki, kasza jęczmienna, natka pietruszki, sól, pieprz czarny) 350ml (A: GLU,SEL)
- Filet z dorsza smażony (filet z dorsza, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól) 100g /100ml (A: GLU,RYB)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Surówka z kapusty czerwonej i cebuli z olejem rzepakowym 150g
- Kompot owocowy (aronia, śliwka, porzeczka czerwona, agrest, truskawka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Ser topiony 50g (A: MLE)
- Polędwica drobiowa 20g (A: GLU,SOJ,MLE)
- 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: 2129,4kcal • Białko ogółem: 74,8g • Tłuszcz ogółem: 71,9g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 23,6g • Węglowodany ogółem: 302,3g • Cukry: 88g • Błonnik pokarmowy: 30,6g • Sód: 1562,2mg • Sól: 3,91g