

18.10.2025 - Sobota

	I ŚNIADANIE • Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (A: GLU,MLE) • Pasztet Jana wieprzowy 50g (A: GLU ,AJ,SEL) • Chleb pszenno - żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 1szt. 25g (A:GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Ogórek kiszony plastry 70g • Sałata masłowa 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	II ŚNIADANIE • Sok pomarańczowy 1szt. 200ml
	OBIAD • Zupa jarzynowa z ziemniakami (korpus kurczaka, włoszczyzna, ziemniaki, fasolka szparagowa, kalafior, brokuł, natka pietruszki, śmietana 30%, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz czarny) 350ml (A: MLE ,SEL) • Pieczeń drobiowo – wieprzowa mielona w sosie pietruszkowym zabelana śmietaną (udko trybowane, łopátka wieprzowa, mąka pszenna, bułka kajzerka, cebula , jajko, olej rzepakowy, śmietana 30%, natka pietruszki, sól , pieprz czarny) 100g/150ml (A: GLU,AJ,SOJ,MLE) • Sałatka z buraczków z cebulą i olejem rzepakowym(burak, cebula, olej rzepakowy natka pietruszki, cukier, kwasek cytrynowy, sól, pieprz czarny) 150g • Kasza jęczmienna 200g (A: GLU) • Kompot owocowy (aronia, śliwka, porzeczka czerwona, agrest, truskawka, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Twaróg w kawałku 50g (A: MLE) • Szynka drobiowa gotowana 30g(A: GLU,SOJ,MLE) • Chleb pszenno - żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Rzodkiewka czerwona tarta 60g • Sałata masłowa 20g • Herbata czarna z cukrem 250ml

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno - owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia:2032,4 kcal • Białko ogółem: 78g • Tłuszcz ogółem: 65g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 21,9g • Węglowodany ogółem: 299,1g • Cukry: 73,6g • Błonnik pokarmowy: 31,9g • Sód: 2240mg • Sól: 5,60g