

20.10.2025 - Poniedziałek



I ŚNIADANIE

- Zupa mleczna z domową zacierką (mleko, mąka pszenna, jajko, sól) 300ml (A: GLU,JAJ,MLE)
- Polędwica drobiowa 30g (A: GLU,SOJ,MLE)
- Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, jabłko, ogórek kiszony, cebula, groszek konserwowy, jajko, majonez, sól ,pieprz czarny) 100g (A: JAJ,SEL,GOR)
- Chleb 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 ziemniaczana (korpus z kurczaka, włoszczyzna, nać pietruszki, ziemniaki, śmietana 30%, sól, ziele angielskie) 350ml (A: MLE,SEL)
- Klopsik drobiowy w sosie koperkowym – gotowany (udko trybowane drobiowe, cebula, jajko, bułka wrocławska, mąka pszenna, koperek, śmietana 30%, olej rzepakowy, sól , pieprz czarny) 100g/150ml (A: GLU,JAJ,SOJ,MLE)
- Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł ,marchew, sól) 150g
- Kasza jęczmienna na sypko 200g (A: GLU)
- Kompot owocowy (aronia, śliwka, porzeczka czerwona, agrest, truskawka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Szynka zielonogórska wieprzowa 20g (A;GLU,SOJ,MLE)
- Ser topiony 50g (A;MLE)
- Chleb pszenno - żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Rzodkiewka biała z natką pietruszki 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: 2274kcal • Białko ogółem: 74,3g • Tłuszcz ogółem: 71,7g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 26,8g • Węglowodany ogółem: 340,4 g • Cukry: 92,2g • Błonnik pokarmowy: 33,7g • Sód: 2520mg • Sól: 6,30g