

22.10.2025 - Środa



I ŚNIADANIE

- Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (A: MLE)
- Pasta twarogowa ze szczypiorem(ser biały półtłusty , mleko, szczypior, sól) 80g (A:MLE)
- Chleb 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

- Jogurt naturalny 1szt. 150g (A: MLE)



OBIAD

- Zupa kalafiorowa z makaronem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, kalafior , natka pietruszki, makaron, śmietana 30%,liść laurowy ,ziele angielskie, sól, pieprz czarny) 350ml (A: GLU,JAJ,MLE,SEL)
- Rolada drobiowa, półmięсна w sosie koperkowym duszona(udko trybowane, łopatka wieprzowa, cebula, mąka pszenna, śmietana 30%, sól, pieprz czarny) 100g/150ml (A: GLU,MLE,SEL)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Surówka meksykańska (kapusta biała, marchew, por, kukurydza, natka pietruszki, olej rzepakowy, kwasek cytrynowy, sól, pieprz) 150g
- Kompot owocowy (aronia, śliwka, porzeczka czerwona, agrest, truskawka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Szyńka delikatesowa drobiowa 60g (A: GLU,SOJ,MLE)
- Chleb 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: 2187,9kcal • Białko ogółem: 88g • Tłuszcz ogółem: 70,2g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 18,9g • Węglowodany ogółem: 311,3 g • Cukry: 78,7g • Błonnik pokarmowy: 36g • Sód: 1800mg • Sól: 4,50g