

23.10.2025 - Czwartek



I ŚNIADANIE

- Zupa mleczna z makaronem 300ml (A: GLU,JAJ,MLE)
- Polędwica drobiowa 20g (A: GLU,SOJ,MLE)
- Dżem truskawkowy 30g
- Chleb pszenno - żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A:GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Sałata lodowa z dynią i koperkiem 80g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Kefir 1szt. 150ml (A: MLE)



OBIAD

- Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty (kości wieprzowe, włoszczyzna, kapusta kiszona, ziemniaki, cebula, koper świeży, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy ,sól, pieprz czarny) 350ml (A: SEL)
- Zrazik mielony wieprzowy gotowany na parze w sosie pieczarkowym (łopatka wieprzowa, cebula, mąka pszenna, bułka poznańska, pieczarki, olej rzepakowy, jajko, śmietana 30% , sól , pieprz czarny) 100g/150ml (A: GLU,JAJ,MLE)
- Ryż na sypko 200g
- Surówka z marchewki z porem i olejem (marchew, por, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz czarny) 150g
- Kompot owocowy (aronia, śliwka, porzeczka czerwona, agrest, truskawka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasztet pieczony drobiowy 60g (A:GLU,SOJ,MLE)
- Chleb pszenno - żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Papryka świeża paski 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: 2261,4kcal • Białko ogółem: 74,3g • Tłuszcz ogółem: 65,8g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 22,2g • Węglowodany ogółem: 352,1g • Cukry: 95,5g • Błonnik pokarmowy: 32,8g • Sód: 1920mg • Sól: 4,80g