

24.10.2025 - Piątek



I ŚNIADANIE

- Zupa mleczna z płatk jęczmiennymi 300ml(A: GLU,MLE)
- Szynka zielonogórska wieprzowa 20g (A: GLU,SOJ,MLE)
- Jajko gotowane 1szt 50g (A: JAJ)
- Chleb pszenno - żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ,MLE)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A:GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pomidor plastry 70g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Jabłka gotowane w sosie waniliowym(mleko, jabłka, mąka ziemniaczana ,cukier waniliowy) 200ml (A: MLE)



OBIAD

- Zupa krupnik jaglany (korpus kurczaka, włoszczyzna, kasza jaglana, natka pietruszki, śmietana 30%,liść laurowy ,ziele angielskie, sól, pieprz czarny) 350ml (A: SEL)
- Śledź w śmietanie (filet śledziowy, śmietana 12%, cebula, jabłko , pieprz czarny) 100g/150ml (A: RYB,MLE)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Bukiet jarzyn gotowanych na parze (kalafior, brokuł, marchew) 150g
- Kompot owocowy (aronia, śliwka, porzeczka czerwona, agrest, truskawka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasta z białej fasoli (fasola biała „Jaś”, włoszczyzna, koper, ketchup, musztarda, koper świeży, sól, pieprz czarny) 80g (A: GOR)
- Chleb pszenno - żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek kiszony 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: 1997,2kcal • Białko ogółem: 69,7g • Tłuszcz ogółem: 55,7g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 21,1g • Węglowodany ogółem: 316,6g • Cukry: 93,9g • Błonnik pokarmowy: 37,2g • Sód: 2240mg • Sól: 5,60g