

01.11.2025 - Sobota

| | |
|--|---|
| | <p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (A: GLU,MLE) • Paszтет Jana wieprzowy 60g (A: GLU,SEL,GOR) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 1szt 25g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Ogórek świeży plastry 70g • Sałata masłowa 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml |
| | <p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sok pomarańczowy 1szt 200ml |
| | <p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z ryżem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, ryż, śmietana 30%, natka pietruszki ,ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz czarny) 350ml (A: MLE,SEL) • Schab pieczony w sosie własnym (schab wieprzowy, cebula , mąka pszenna, olej rzepakowy, majeranek, papryka słodka, sól , pieprz czarny) 100g/150ml (A: GLU) • Sałatka z buraczków z cebulą i olejem rzepakowym(burak, cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy cukier, kwasek cytrynowy, sól, pieprz czarny) 150g • Kasza jęczmienna 200g (A: GLU) • Kompot owocowy (aronia, śliwka, porzeczka czerwona, agrest, truskawka, cukier) 250ml |
| | <p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Twaróg w kawałku 50g (A: MLE) • Szyńka wieprzowa zielonogórska 20g (A: GLU,SOJ,MLE,SEL) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 2szt 50g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Rzodkiewka czerwona 60g • Sałata masłowa 20g • Herbata czarna z cukrem 250ml |

| | |
|---|---|
| | <p>KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno - owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g</p> |
| <p>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</p> | <ul style="list-style-type: none">• Energia: 1898,5kcal• Białko ogółem: 82g• Tłuszcz ogółem: 55,7g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 17g• Węglowodany ogółem: 281,8g• Cukry: 82,6g• Błonnik pokarmowy: 28,8g• Sód: 1094,2mg• Sól: 2,74g |