

04.11.2025 - Wtorek



I ŚNIADANIE

- Zupa mleczna z ryżem 300ml (A: MLE)
- Galareta drobiowa (odko z kurczaka, marchew , pietruszka, seler, natka pietruszki, żelatyna, sól, pieprz czarny) 150g (A: SEL)
- 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

II ŚNIADANIE

- Koktajl truskawkowy na maślanie 200ml (A: MLE)



OBIAD

- Zupa pieczarkowa z ziemniakami(korpus z kurczaka, włoszczyzna, pieczarki, ziemniaki, śmietana 30%, liść laurowy ,ziele angielskie, natka pietruszki, sól, pieprz czarny) 350ml (A: MLE,SEL)
- Zrazik drobiowo - wieprzowy mielony w sosie koperkowym- duszony (udko trybowane drobiowe, łopatką wieprzowa, koper, cebula , jajko, bulka kajzerka,mąka pszenna, śmietana 30%, sól , pieprz czarny) 100g/150ml (A: GLU,JAJ,SOJ,MLE)
- Kasza jęczmienna na sypko 200g (A: GLU)
- Surówka z marchewki, pietruszki, selera, jabłka z olejem(marchew, pietruszka, seler, jabłko ,natka pietruszki, olej rzepakowy, kwasek cytrynowy, sól, pieprz czarny) 150g(A: SEL)
- Kompot owocowy (aronia, śliwka, porzeczka czerwona, agrest, truskawka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Szyńka drobiowa gotowana 60g(A: GLU,SOJ,MLE)
- Chleb zwykły 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: 2347,3kcal • Białko ogółem: 102,9g • Tłuszcz ogółem: 65,6g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 21,1g • Węglowodany ogółem: 348g • Cukry: 88,1g • Błonnik pokarmowy: 37,1g • Sód: 1234,2mg • Sól: 3,09g