

07.11.2025 - Piątek



I ŚNIADANIE

- Zupa mleczna z ryżem 300ml(A: MLE)
- Polędwica drobiowa 20g (A: GLU,SOJ,MLE)
- Jajko gotowane 1szt. 50g (A: JAJ)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pomidor świeży 70g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Jabłko gotowane 100g/sos waniliowy 100g(mleko, mąka ziemniaczana, cukier, cukier wanilinowy) 200g (A: MLE)



OBIAD

- Zupa grysikowa z kaszą jaglaną (korpus z kurczaka, włoszczyzna, ziemniaki, natka pietruszki, kasza jaglana, sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, 350ml (A:SEL)
- Sznycel mielony z dorsza smażony (filet z dorsza, olej rzepakowy, jaja, cebula, natka pietruszki, mąka pszenna, bułka tarta, sól, pieprz czarny) 100g (A: GLU,JAJ,RYB)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Bukiet jarzyn gotowany na parze /kalafior, brokuł, marchew, sól/ 150g
- Kompot owocowy (aronia, śliwka, porzeczka czerwona, agrest, truskawka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasta z soczewicy (soczewica czerwona, cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz, ketchup, musztarda) 80g (A: GOR)
- Chleb zwykły 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: 2032,4kcal • Białko ogółem: 75,6g • Tłuszcz ogółem: 53,8g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 11,9g • Węglowodany ogółem: 322,3g • Cukry: 91,7g • Błonnik pokarmowy: 33,9g • Sód: 1737,8mg • Sól: 4,34g