

08.11.2025 - Sobota

	I ŚNIADANIE • Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml (A: GLU,MLE) • Szynka zielonogórska 50g (A: GLU,SOJ,MLE, SEL) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 1szt 25g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Rzodkiewka biała 70g • Sałata masłowa 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	II ŚNIADANIE • Sok pomarańczowy 1szt / 200ml
	OBIAD • Barszcz czerwony z ziemniakami (kości wieprzowe, buraki, włoszczyzna, ziemniaki, śmietanka, majeranek, kwasek cytrynowy, sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy) 350ml (A: MLE,SEL) • Pyzy z mięsem wieprzowym- gotowane (mięso wieprzowe, płatki ziemniaczane, grysik ziemniaczany, skrobia ziemniaczana, cebula, bułka tarta pszenna, mąka pszenna, , olej rzepakowy drożdże, sól, pieprz, warzywa suszone- pasternak, marchew, pietruszka, natka pietruszki, czosnek, majeranek) 300g (A: GLU, SOJ) • Kapusta kiszona zasmażana (kapusta kiszona, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól, pieprz czarny) 150g (A: GLU) • Kompot owocowy (aronia, śliwka, porzeczka czerwona, agrest, truskawka, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Pasta twarogowa z natką pietruszki 80g (A: MLE) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 2szt 50g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie z masłem 15g • Pomidor 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: 2076,5kcal • Białko ogółem: 57,2g • Tłuszcz ogółem: 67,4g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 22,3g • Węglowodany ogółem: 313,5g • Cukry: 73,2g • Błonnik pokarmowy: 26,6g • Sód: 1327,1mg • Sól: 3,32g