

14.11.2025 - Piątek



I ŚNIADANIE

- Zupa mleczna z makaronem świderki 300ml (A: GLU, JAJ, MLE)
- Sałatka jarzynowa (ziemniaki, włoszczyzna, jajko, jabłko, ogórek kiszony, cebula, groszek konserwowy, nać pietruszki, majonez, musztarda sól, pieprz czarny) 100g (A: JAJ,SEL,GOR)
- Szynka zielonogórska wieprzowa 30g (A: GLU,SOJ,MLE,SEL)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Budyń waniliowy (mleko, budyń, cukier) 200ml (A: MLE,)



OBIAD

- Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej(korpus z kurczaka, włoszczyzna mrożona paski, ziemniaki, kasza jęczmienna, natka pietruszki, sól, pieprz czarny) 350ml (A: GLU,SEL)
- Filet z dorsza smażony (filet z dorsza, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól) 100g (A: GLU,RYB)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Surówka z kapusty kiszzonej, marchewką i olejem(kapusta kiszona, marchew, cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy) 150g
- Kompot owocowy (aronia, śliwka, porzeczka czerwona, agrest, truskawka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Ser topiony 50g (A: MLE)
- Polędwica drobiowa 20g (A: GLU,SOJ,MLE)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek świeży 60g
- Sałata masłowa 20g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno – owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2056,2kcal • Białko ogółem: 73,3g • Tłuszcz ogółem:65,2 g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 18,7g • Węglowodany ogółem: 299,8g • Cukry: 79,4g • Błonnik pokarmowy: 30,3g • Sód: 1945,9mg • Sól: 4,86g