

15.11.2025 - Sobota

	I ŚNIADANIE • Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (A: GLU,MLE) • Pasztet Jana wieprzowy 50g (A: GLU, JAJ, SEL) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 1szt 25g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Ogórek kiszony 60g • Sałata masłowa 20g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	II ŚNIADANIE • Sok multiwitamina 200 ml
	OBIAD • Zupa jarzynowa z ziemniakami (korpus kurczaka, włoszczyzna, ziemniaki, fasolka szparagowa, kalafior, brokuł, natka pietruszki, śmietana, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz czarny) 350ml (A: MLE ,SEL) • Pieczeń półmiesna drobiowo – wieprzowa mielona z pieczarkami, w sosie pietruszkowym (filet z piersi kurczaka , łopatka wieprzowa, pieczarki, bułka tarta, mąka pszenna, włoszczyzna mrożona paski, cebula , jajko, olej rzepakowy, śmietana 30%, natka pietruszki, sól , pieprz czarny) 100g/150ml (A: GLU,JAJ,SEL,MLE) • Sałatka z buraczków, z cebulą i olejem rzepakowym(burak, cebula, olej rzepakowy natka pietruszki, cukier, kwasek cytrynowy, sól, pieprz czarny) 150g • Ryż na sypko 200g • Kompot owocowy (aronia, śliwka, porzeczka czerwona, agrest, truskawka, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Twaróg 50g (A:MLE) • Pierś delikatna z kurnej półki 20g • Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 2szt 50g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Rzodkiewka czerwona 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: 1991,7kcal • Białko ogółem: 77,5g • Tłuszcz ogółem: 56,7g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 15,9g • Węglowodany ogółem: 307,4g • Cukry: 74,3g • Błonnik pokarmowy: 29,6g • Sód: 1535,4mg • Sól: 3,84g