

21.11.2025 - Piątek



I ŚNIADANIE

- Zupa mleczna z płatków jęczmiennymi 300ml (A: GLU, MLE)
- Szynka zielonogórska wieprzowa 20g (A: GLU, SOJ, MLE, SEL)
- Jajko gotowane 1szt. 50g (A: JA)
- Chleb pszenno - żytni 2szt. 50g (A: GLU, SOJ, MLE)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pomidor plastry 70g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Jabłka gotowane w sosie waniliowym (mleko, jabłko, mąka ziemniaczana, cukier waniliowy) 200ml (A: MLE)



OBIAD

- Zupa krupnik jaglany (korpus kurczaka, włoszczyzna, kasza jaglana, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz czarny) 350ml (A: SEL)
- Śledź w śmietanie (śledź, śmietana 12%, cebula, jabłko, cukier, sól, pieprz czarny) 100g/150ml (A: RYB, MLE)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Bukiet jarzyn gotowanych na parze (kalafior, brokuł, marchew, sól) 150g
- Kompot owocowy (aronia, śliwka, porzeczka czerwona, agrest, truskawka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasta z białej fasoli (fasola „Jaś”, włoszczyzna, ketchup, musztarda, koper świeży, sól, pieprz czarny) 80g (A: SEL, GOR)
- Chleb pszenno - żytni 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: 1971,7kcal • Białko ogółem: 72g • Tłuszcz ogółem: 48,4g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 15,9g • Węglowodany ogółem: 323,7g • Cukry: 101,3g • Błonnik pokarmowy: 36,7g • Sód: 1917,9mg • Sól: 4,79g