

22.11.2025 - Sobota

	I ŚNIADANIE • Zupa mleczna z makaronem muszelki 300ml (A: GLU,JAJ,MLE) • Pierś delikatna z kurnej półki 50g • Chleb pszenno - żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 1szt. 25g (A:GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Rzodkiew biała z koperkiem 70g • Sałata masłowa 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	II ŚNIADANIE • Maślanka naturalna 200ml (A:MLE)
	OBIAD • Barszcz czerwony z ziemniakami (kości wieprzowe, burak, włoszczyzna, ziemniak, śmietanka ,natka pietruszki, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy, kwasek cytrynowy,sól, pieprz czarny) 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, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól ,pieprz czarny) 150g (A: GLU) • Kompot owocowy (aronia, śliwka, porzeczka czerwona, agrest, truskawka, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Pasta twarogowa z koperkiem (ser biały półtłusty, mleko, koperek, sól) 80g (A: MLE) • Chleb pszenno - żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Ogórek świeży plastry 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: 2226,5kcal • Białko ogółem: 74,6g • Tłuszcz ogółem: 70,8g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 25,3g • Węglowodany ogółem: 324,9g • Cukry: 71,7g • Błonnik pokarmowy: 25,2g • Sód: 1327,4mg • Sól: 3,32g