



28.10.2023 (sobota)

► Śniadanie

masło roślinne 15g	1 porcja
herbata 250ml	1 porcja
owoc min. 150g	1 porcja
pasztet drobiowy z formy 40g (zboża zawierające gluten, białko mleka, soja, gorczyca)	1 porcja
sałata 35g	1 porcja
kasza kukurydziana na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
chleb pszenny 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja

► Obiad

kompot owocowy 250ml	1 porcja
zupa koperkowa zabieleną 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
kasza jęczmienna gotowana 200g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g	1 porcja
sos mięsny 150g (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja

► Kolacja

masło roślinne 15g	1 porcja
kawa zbożowa na mleku 250ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
pomidor 50g	1 porcja
szynko miodowa drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, soja, gorczyca)	1 porcja
chleb pszenny 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

deser mleczny 1szt (białko mleka)	1 porcja
-----------------------------------	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2351 kcal	Białko ogółem:	94.85 g
Tłuszcz:	69 g	Węglowodany ogółem:	354.56 g
Glukoza:	8.12 g	Fruktoza:	15.8 g
Laktoza:	42.06 g	Błonnik pokarmowy:	32.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.1 g	Sód:	2525.25 mg



29.10.2023 (niedziela)

► Śniadanie

masło roślinne 15g	1 porcja
herbata 250ml	1 porcja
owoc min. 150g	1 porcja
płatki owsiane na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
ser żółty 50g (białko mleka)	1 porcja
chleb pszenny 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
pomidor 50g	1 porcja

► Obiad

kompot owocowy 250ml	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
buraczki gotowane 150g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
schab pieczony 90g	1 porcja
sos własny 50g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
zupa pomidorowa z makaronem z natką 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja

► Kolacja

masło roślinne 15g	1 porcja
herbata 250ml	1 porcja
wędlina wieprzowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, soja, gorczyca)	1 porcja
pomidor 50g	1 porcja
chleb pszenny 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

jogurt naturalny 150g (białko mleka)	1 porcja
--------------------------------------	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2309 kcal	Białko ogółem:	95.91 g
Tłuszcz:	80.37 g	Węglowodany ogółem:	313.25 g
Glukoza:	6.85 g	Fruktoza:	13.49 g
Laktoza:	24.26 g	Błonnik pokarmowy:	24.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.36 g	Sód:	2613.52 mg