



26.10.2023 (czwartek)

► Śniadanie

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
owoc min. 150g	1 porcja
papryka 50g	1 porcja
połędwica sopocka wieprzowa 40g (zboża zawierające gluten, białko mleka, soja, gorczyca)	1 porcja
makaron pszenny na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
masło 15g (białko mleka)	1 porcja

► Obiad

kompot owocowy 250ml	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
surówka z buraka i jabłka z olejem 150g	1 porcja
pieczeń wieprzowa pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
krupnik jęczmienny 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja

► Kolacja

chleb mieszany 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata 250ml	1 porcja
sałata 35g	1 porcja
rolada drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, soja, gorczyca)	1 porcja
masło 15g (białko mleka)	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2267 kcal	Białko ogółem:	87.36 g
Tłuszcz:	69.59 g	Węglowodany ogółem:	336.19 g
Glukoza:	6.6 g	Fruktoza:	14.55 g
Laktoza:	20.46 g	Błonnik pokarmowy:	26.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.15 g	Sód:	2600.36 mg



26.10.2023 (czwartek)

► Śniadanie

owoc min. 150g	1 porcja
papryka 50g	1 porcja
połudwica sopocka wieprzowa 40g (zboża zawierające gluten, białko mleka, soja, gorczyca)	1 porcja
chleb graham 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
zupa na wywarze jarzynowym 400ml (seler)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
masło 15g (białko mleka)	1 porcja

► II Śniadanie

chleb razowy 50g (zboża zawierające gluten), masło roślinne 5g, jaja 30g (jaja)	1 porcja
---	----------

► Obiad

ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
surówka z buraka i jabłka z olejem 150g	1 porcja
pieczeń wieprzowa pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja kurze)	1 porcja
krupnik jęczmienny 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
kompot owocowy b/cukru 250ml	1 porcja

► Podwieczorek

sok pomidorowy 200ml	1 porcja
----------------------	----------

► Kolacja

sałata 35g	1 porcja
rolada drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, soja, gorczyca)	1 porcja
chleb graham 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
masło 15g (białko mleka)	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2000 kcal	Białko ogółem:	79.63 g
Tłuszcz:	60.15 g	Węglowodany ogółem:	307.21 g
Glukoza:	9.37 g	Fruktoza:	17.85 g
Laktoza:	4.87 g	Błonnik pokarmowy:	44.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.71 g	Sód:	3211.8 mg