



27.10.2023 (piątek)

► Śniadanie

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
owoc min. 150g	1 porcja
marmolada 50g	1 porcja
ryż biały na mleku 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
masło ekstra 15g (białko mleka)	1 porcja

► Obiad

kompot owocowy 250ml	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
zupa makaronowa 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
ryba pieczona 100g (ryby)	1 porcja
surówka z kiszonej kapusty z olejem 150g	1 porcja

► Kolacja

chleb mieszany 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
kawa zbożowa na mleku 250ml (zboża zawierające gluten, białko mleka)	1 porcja
ogórek świeży 50g	1 porcja
pasta jajeczna z natką pietruszki 60g (jaja, białko mleka)	1 porcja
masło ekstra 15g (białko mleka)	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2349 kcal	Białko ogółem:	77.76 g
Tłuszcz:	73.02 g	Węglowodany ogółem:	359.2 g
Glukoza:	7.84 g	Fruktoza:	15.07 g
Laktoza:	33.83 g	Błonnik pokarmowy:	28.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.07 g	Sód:	2456.32 mg



27.10.2023 (piątek)

► Śniadanie

masło roślinne 15g	1 porcja
owoc min. 150g	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
chleb graham 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
sałata 35g	1 porcja
ser żółty 50g (białko mleka)	1 porcja
zupa na wywarze jarzynowym 400ml (seler)	1 porcja

► II Śniadanie

kefir naturalny 200g (białko mleka)	1 porcja
-------------------------------------	----------

► Obiad

ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
zupa makaronowa 400ml (zboża zawierające gluten, seler)	1 porcja
surówka z kiszanej kapusty z olejem 150g	1 porcja
ryba gotowana 100g (ryby)	1 porcja
kompot owocowy b/cukru 250ml	1 porcja

► Podwieczorek

owoc min. 150g	1 porcja
----------------	----------

► Kolacja

masło roślinne 15g	1 porcja
ogórek świeży 50g	1 porcja
pasta jajeczna z natką pietruszki 60g (jaja, białko mleka)	1 porcja
chleb graham 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
kawa zbożowa b/cukru 250ml (zboża zawierające gluten)	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2023 kcal	Białko ogółem:	72.59 g
Tłuszcz:	75.35 g	Węglowodany ogółem:	284.39 g
Glukoza:	11.55 g	Fruktoza:	23.85 g
Laktoza:	8.63 g	Błonnik pokarmowy:	43.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.58 g	Sód:	2616.17 mg