



28.10.2023 (sobota)

► Śniadanie

herbata 250ml	1 porcja
chleb mieszany 100g (zboża zawierające gluten)	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
masło ekstra 15g (białko mleka)	1 porcja

► Obiad

kompot owocowy 250ml	1 porcja
chleb pszenny 70g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
zupa koperkowa zabieleną 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja
fasolka duszona po bretońsku 300g (zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, seler)	1 porcja

► Kolacja

chleb mieszany 100g (zboża zawierające gluten)	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
masło ekstra 15g (białko mleka)	1 porcja

► Dodatkowy posiłek

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2550 kcal	Białko ogółem:	105.07 g
Tłuszcz:	83.05 g	Węglowodany ogółem:	364.78 g
Glukoza:	6.26 g	Fruktoza:	12.78 g
Laktoza:	42.18 g	Błonnik pokarmowy:	37.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.86 g	Sód:	3122.89 mg



29.10.2023 (niedziela)

► Śniadanie

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

► Obiad

kompot owocowy 250ml	1 porcja
ziemniaki gotowane z koperkiem 200g	1 porcja
surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150g	1 porcja
kotlet schabowy smażony 100g (zboża zawierające gluten, jaja)	1 porcja
zupa pomidorowa z makaronem z natką 400ml (zboża zawierające gluten, białko mleka, seler)	1 porcja

► Kolacja

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

► Dodatkowy posiłek

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2321 kcal	Białko ogółem:	96.22 g
Tłuszcz:	83.05 g	Węglowodany ogółem:	309.26 g
Glukoza:	7.34 g	Fruktoza:	13.94 g
Laktoza:	24.38 g	Błonnik pokarmowy:	24.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.61 g	Sód:	3485.14 mg