



28.10.2023 (sobota)

**► Śniadanie**

masło roślinne 15g	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
chleb graham 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
zupa na wywarze jarzynowym 400ml (seler)	1 porcja

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

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

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

masło roślinne 15g	1 porcja
pomidor 50g	1 porcja
szynko miodowa drobiowa 50g (zboża zawierające gluten, białko mleka, soja, gorczyca)	1 porcja
kawa zbożowa b/cukru 250ml (zboża zawierające gluten)	1 porcja
chleb graham 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja

**► Dodatkowy posiłek**

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



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2136 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	83.26 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.39 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	324.01 g
<b>Glukoza:</b>	9.29 g	<b>Fruktoza:</b>	17.92 g
<b>Laktoza:</b>	14.47 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	46.68 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.9 g	<b>Sód:</b>	2638.5 mg



29.10.2023 (niedziela)

**► Śniadanie**

masło roślinne 15g	1 porcja
owoc min. 150g	1 porcja
papryka 50g	1 porcja
ser żółty 50g (białko mleka)	1 porcja
herbata b/cukru 250ml	1 porcja
chleb graham 100g (zboża zawierające gluten)	1 porcja
zupa na wywarze jarzynowym 400ml (seler)	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 ogórka kiszzonego z olejem 150g	1 porcja
kompot owocowy b/cukru 250ml	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

**► Podwieczorek**

maślanka naturalna 200g (białko mleka)	1 porcja
--	----------

**► Kolacja**

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

**► Dodatkowy posiłek**

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2067 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	91.74 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.06 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	277.19 g
<b>Glukoza:</b>	7.91 g	<b>Fruktoza:</b>	14.44 g
<b>Laktoza:</b>	18.19 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.17 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.36 g	<b>Sód:</b>	3781.48 mg