

05.01.2024 - Piątek



I ŚNIADANIE

- Ryż na mleku 300ml (A:7)
- Szynka szkolna wieprzowa 50g (A: 1,6,7,9,10)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Biała rzodkiew ze szczypiorkiem 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Budyń (mleko, budyń, cukier) 200ml (A: 1,5,6,7,8)



OBIAD

- Zupa wiejska (korpus z kurczaka, włoszczyzna, ziemniaki, mąka pszenna, jajko, natka pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,9)
- Filet z dorsza smażony (filet z dorsza, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, pieprz) 100g /100ml (A: 1,4)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Surówka z kapusty czerwonej i cebuli z olejem rzepakowym 150g
- Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka) 250ml

KOLACJA I

- Pasta z soczewicy (soczewica czerwona, cebula, czosnek, bazylia, nać pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz) 80g
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g (A: 7)
- Ogórek świeży plastry 70g
- Sałata 10g
- Kawa zbożowa z mlekiem 250ml(A: 1,7)

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno – owocowy(dynia, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2224kcal • Białko ogółem: 92g • Tłuszcz ogółem: 58g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 13g • Węglowodany ogółem: 361g • Cukry: 67g • Błonnik pokarmowy: 33g • Sód: 1719mg • Sól: 4,3g