

08.03.2024 - Piątek



I ŚNIADANIE

- Makaron kolanka na mleku 300ml (A: 1,7)
- Blok drobiowy 30g (A: 1,6,7,9,10)
- Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, jajko, jabłko, ogórek kiszony, cebula, groszek zielony, nać pietruszki, majonez, sól, pieprz) 100g (A: 3, 9,10)
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

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



OBIAD

- Zupa krupnik jęczmienny (korpus z kurczaka, włoszczyzna, kasza jęczmienna, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,9)
- 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 kiszonej, cebuli, marchewki i natki pietruszki z olejem rzepakowym 150g,
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Ser topiony 50g (A: 7)
- Szynka szkolna wieprzowa 20g (A: 1,6,7,9,10)
- Chleb zwykły 50g (A: 1)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek świeży plastry 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno – owocowy(dynia, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2315kcal • Białko ogółem: 92g • Tłuszcz ogółem: 77g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 22g • Węglowodany ogółem: 342g • Cukry: 68g • Błonnik pokarmowy: 34g • Sód: 1954mg • Sól:4,89 g