

18.06.2024 - Wtorek

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none">• Ryż na mleku 300ml (A:7)• Galareta drobiowa (mięso z kurczaka, marchew, pietruszka, seler, żelatyna, sól, pieprz) 150g (A: 9)• Chleb zwykły 50g (A: 1)• Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1)• Masło roślinne miękkie 15g• Ogórek świeży plastry 70g• Sałata 10g• Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none">• Maślanka z czarną porzeczką (maślanka, czarna porzeczką, cukier) 200ml (A: 7)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none">• Zupa pieczarkowa z makaronem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, pieczarki, makaron, śmietanka sól, pieprz) 350ml (A: 1,7,9)• Filet z dorsza smażony (filet z dorsza, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, pieprz) 110g (A: 1,4)• Ziemniaki z koperkiem 200g• Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki z olejem rzepakowym 150g• Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczką, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none">• Szynka szkolna wieprzowa 60g (A: 1,6,7,9,10)• Chleb zwykły 50g (A: 1)• Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)• Masło roślinne miękkie 15g• Papryka świeża paski 70g• Sałata 10g• Herbata czarna z cukrem 250ml

	<p>KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno - owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g</p>
<p>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</p>	<ul style="list-style-type: none">• Energia: 2232kcal• Białko ogółem: 116,5g• Tłuszcz ogółem: 66g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 15g• Węglowodany ogółem: 322g• Cukry: 64g• Błonnik pokarmowy: 33,7g• Sód: 1940mg• Sól: 4,85g