

11.02.2025 - Wtorek



I ŚNIADANIE

- 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

II ŚNIADANIE

- Maślanka z czarną porzeczką (maślanka, czarna porzeczka, cukier) 200ml (A: 7)



OBIAD

- Zupa pieczarkowa z makaronem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, pieczarki, makaron, śmietanka sól, pieprz) 350ml (A: 1,7,9)
- Śledź w śmietanie (śledzie matiasy, śmietana, cebula, jabłko, sól, pieprz) 100g/150ml (A: 4,7)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Bukiet warzyw gotowanych (kalafior, brokuł, marchew) 150g
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- 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

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno – owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2156kcal • Białko ogółem: 105,5g • Tłuszcz ogółem: 63g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 22g • Węglowodany ogółem: 325g • Cukry: 73g • Błonnik pokarmowy: 32,7g • Sód: 1816mg • Sól: 4,54g