

21.02.2025 - 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) • Szyńka 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(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2307,8kcal • Białko ogółem: 92,8g • Tłuszcz ogółem: 76,6g • Nasycone kwasy tłuszczowe:21,5 g • Węglowodany ogółem: 340g • Cukry: 58,6g • Błonnik pokarmowy: 33,2g • Sód: 1999,1mg • Sól: 5g