

14.03.2025 - Piątek



#### **I ŚNIADANIE**

- Zacierka na mleku (mleko, mąka pszenna, jajko, sól) 300ml (A:GLU,JAJ,MLE)
- Jajko gotowane 50g(A: JAJ)
- Szynka delikatesowa drobiowa 20g (A: SEL,MLE,GOR,SOJ)
- Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pomidor plastry 70g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

#### **II ŚNIADANIE**

- Jabłka w sosie waniliowym(mleko, jabłka, cukier, wanilia) 200ml (A: MLE)



#### **OBIAD**

- Zupa grysikowa z kaszą jaglaną (korpus z kurczaka, włoszczyzna, kasza jaglana, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: SEL)
- Sznycel mielony z dorsza z ziołami - smażony (filet z dorsza, bułka tarta, bułka pszenna, jaja, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz ) 100g (A: JAJ,GLU,SEL,RYB)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Surówka z nowalijkowa (kapusta biała, marchew, ogórek świeży, rzodkiewka, natka pietruszki, sól, olej))
- Kompot owocowy( jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml

#### **KOLACJA I**

- Pasta z soczewicy (soczewica, cebula, koper, ketchup, musztarda, sól, pieprz) 80g (A: SEL,GOR)
- Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek kiszony plastry 70g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | <b>KOLACJA II</b><br><b>POSIŁEK WITAMINOWY</b><br>Mus warzywno – owocowy( cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g                                                                                                                                                                                                     |
| <b>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Energia: 2137kcal</li><li>• Białko ogółem: 74,9g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 63,4g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 16,8g</li><li>• Węglowodany ogółem: 325,1g</li><li>• Cukry: 76,5g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 35,5g</li><li>• Sód: 1619,8mg</li><li>• Sól: 4,05g</li></ul> |