

16.03.2025 - Niedziela

	I ŚNIADANIE • Płatki jęczmienne na mleku 300ml (A: GLU,MLE) • Ser żółty 50g (A: MLE) • Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 1szt. 25g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Papryka paski 70g • Sałata masłowa 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	II ŚNIADANIE • Galaretka owocowa z jogurtem 220g (A:MLE)
	OBIAD • Zupa pomidorowa z ryżem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, ryż, śmietanka, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: MLE,SEL) • Filet drobiowy pieczony z ziołami (filet z piersi kurczaka, nać pietruszki, bazylia, olej rzepakowy, sól, pieprz) 100g • Ziemniaki z koperkiem 200g • Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, marchewką i olejem(kapusta pekińska, pomidor, nać pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz) 150g • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Szynka szkolna drobiowa 60g (A: GLU,SOJ,MLE) • Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Rzodkiewka tarta 60g • Sałata masłowa 20g • Herbata czarna z cukrem 250ml

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno - owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2061kcal • Białko ogółem: 87,5g • Tłuszcz ogółem: 65,3g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 21,9g • Węglowodany ogółem: 292,5g • Cukry: 71,4g • Błonnik pokarmowy: 29,5g • Sód: 1707,1mg • Sól: 4,27g