

20.03.2025 - Czwartek

	I ŚNIADANIE • Kasza manna na mleku 300ml (A: GLU,MLE) • Pasztet Jana wieprzowy 50g (A:GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SO2) • 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 • Maślanka z czarną porzeczką 200ml (A:MLE)
	OBIAD • Rosół z makaronem (kurczak, włoszczyzna, makaron, cebula, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: GLU,SEL) • Pałki z kurczaka pieczone w ziołach (pałki z kurczaka, majeranek, rozmaryn, oregano, papryka słodka, olej rzepakowy, sól, pieprz) 3szt 200g (A:GLU,OZI,SOJ,MLE,SEL,SO2) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Marchew oprószana (mąka pszenna ,masło, sól) 150g (A: GLU,MLE) • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Szynka wieprzowa szkolna 60g (A;GLU,SOJ,MLE) • Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Papryka paski 70g • Sałata masłowa 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno - owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2458,4kcal • Białko ogółem: 95,1g • Tłuszcz ogółem: 92,2g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 29,6g • Węglowodany ogółem: 333g • Cukry: 89,8g • Błonnik pokarmowy: 34,4g • Sód: 1228,2mg • Sól: 3,07g