

25.03.2025 - Wtorek



I ŚNIADANIE

- Ryż na mleku 300ml (A:MLE)
- Galareta drobiowa (mięso z kurczaka, marchew , pietruszka, seler, żelatyna, sól, pieprz) 150g (A:SEL)
- Chleb pszenno - żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A:GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek świeży plastry 70g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

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



OBIAD

- Zupa pieczarkowa z makaronem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, pieczarki, makaron, śmietanka sól, pieprz) 350ml (A: GLU, AJ, MLE, SEL)
- Sznycel mielony z dorsza , z ziołami- smażony (filet z dorsza, bułka pszenna, jaja, cebula, koperek, tymianek, olej rzepakowy, sól, pieprz) 100g (A: GLU, AJ, RYB)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki z olejem rzepakowym 150g
- Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczką, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Szyńka szkolna wieprzowa 60g (A: GLU, SOJ, MLE)
- Chleb pszenno - żytni 2szt. 50g (A: GLU, SOJ)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Papryka świeża 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: 2289kcal • Białko ogółem: 107g • Tłuszcz ogółem: 65,2g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 17,7g • Węglowodany ogółem: 335,8g • Cukry: 86,6g • Błonnik pokarmowy: 36,7g • Sód: 1501,6mg • Sól: 3,76g