

30.03.2025 - Niedziela

	I ŚNIADANIE • Kasza kukurydziana na mleku 300ml (A: MLE) • Ser żółty 50g (A: MLE) • Chleb pszenno - żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 1szt. 25g (A:GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Papryka świeża paski 70g • Sałata masłowa 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	II ŚNIADANIE • Galaretka owocowa z jogurtem 220g (A: MLE)
	OBIAD • Zupa pomidorowa z makaronem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, makaron, ryż, śmietanka, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: GLU,JAJ,MLE,SEL) • Filet drobiowy pieczony z ziołami (filet z piersi kurczaka, nać pietruszki, bazylia, olej rzepakowy, sól, pieprz) 100g • Ziemniaki z koperkiem 200g • Surówka wielowarzywna (marchew, pietruszka, seler, jabłka, śmietana)150g (A:MLE,SEL)
	KOLACJA I • Szyńka szkolna wieprzowa drobiowa 60g (A: GLU,SOJ,MLE) • Chleb pszenno - żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Rzodkiewka czerwona 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: 1957,9kcal • Białko ogółem: 89,2g • Tłuszcz ogółem: 50,2g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 23,2g • Węglowodany ogółem: 297,3g • Cukry: 72,4g • Błonnik pokarmowy: 29g • Sód: 1541,1mg • Sól: 3,85g