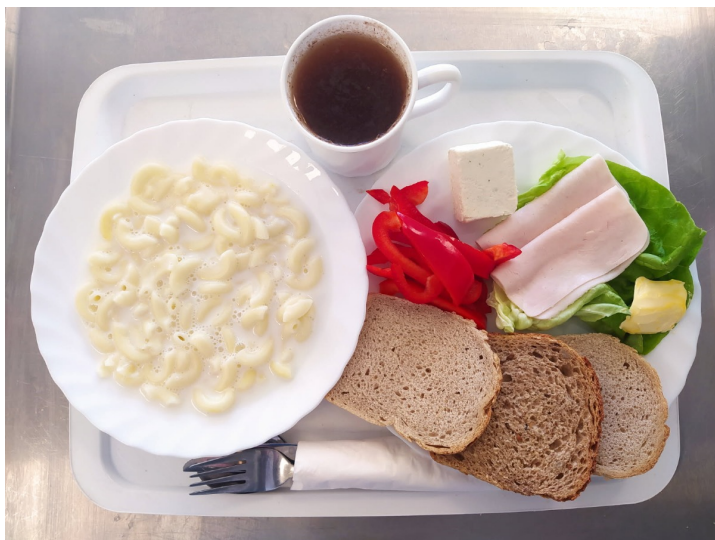


04.04.2025 - Piątek

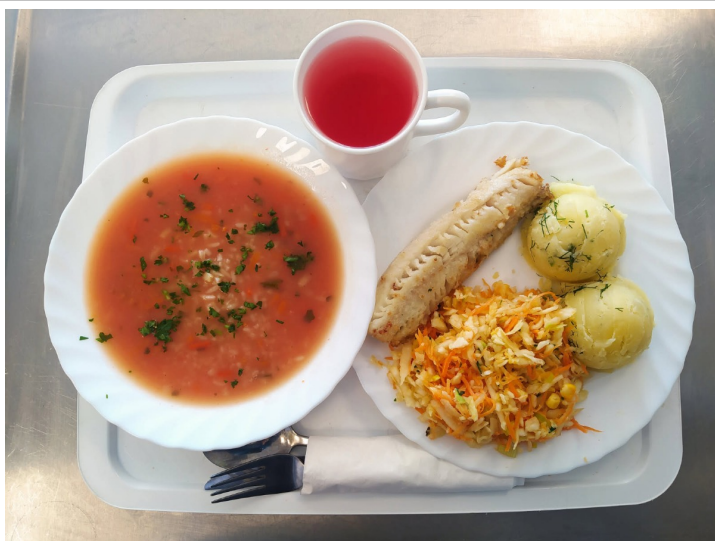


I ŚNIADANIE

- Makaron muszelki na mleku 300ml (A: GLU,JAJ,MLE)
- Serek fromage 40g (A: MLE)
- Szynka wieprzowa szkolna 20g (A: GLU,SOJ,MLE)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Papryka świeża paski 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Galaretka malinowa z jogurtem 220g (A: GLU,MLE)



OBIAD

- Zupa pomidorowa z ryżem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, ryż, śmietanka, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: MLE,SEL)
- Filet z dorsza smażony (filet z dorsza, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, pieprz) 110g (A: GLU,RYB)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Surówka meksykańska (kapusta biała, marchew, por, kukurydza, olej rzepakowy, sól, pieprz) 150g
- Kompot owocowy (truskawka, malina, czarna i czerwona porzeczka, jagoda, borówka, jeżyna, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasta z białej fasoli (fasola biała, cebula, koper, ketchup, musztarda, sól, pieprz, włoszczyzna) 80g (A: GOR,SEL,SO2)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek kiszony plastry 70g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno – owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2426,5kcal • Białko ogółem: 92,3g • Tłuszcz ogółem: 75,6g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 24,9g • Węglowodany ogółem: 362,2g • Cukry: 84,7g • Błonnik pokarmowy : 44,7g • Sód: 1908,3mg • Sól: 4,77g