

07.04.2025 - Poniedziałek



I ŚNIADANIE

- Zacierka na mleku (mleko, mąka pszenna, jajko, sól) 300ml (A:GLU,MLE,JAJ)
- Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, jajko, jabłko, ogórek kiszony, cebula, groszek konserwowy, nać pietruszki, majonez, sól pieprz) 100g (A: JAJ,SEL,GOR)
- Szynka wieprzowa szkolna 30g (A: GLU,SOJ,MLE)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Sałata 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Budyń waniliowy (mleko, budyń, cukier) 200ml (A: MLE,GLU)



OBIAD

- Zupa fasolowa z makaronem (kości wieprzowe, włoszczyzna, makaron, fasola biała, mąka pszenna, cebula, czosnek, sól, pieprz, majeranek) 350ml (A: GLU,JAJ,SEL)
- Śledź w śmietanie (śledzie matiasy, śmietana, cebula, jabłko, sól , pieprz) 100g/150ml (A: RYB,MLE)
- Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 150g
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Kompot owocowy (truskawka, malina, czarna i czerwona porzeczka, jagoda, borówka, jeżyna, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Ser topiony 50g (A: MLE)
- Polędwica drobiowa 20g (A: GLU,SOJ,MLE)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Rzodkiewka czerwona 60g
- Sałata 20g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno – owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2769,5kcal • Białko ogółem: 104,1g • Tłuszcz ogółem: 82,8g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 30,7g • Węglowodany ogółem: 419,1g • Cukry: 111,7g • Błonnik pokarmowy: 43,2g • Sód: 3058,9mg • Sól: 7,65g