

02.05.2025 - Piątek



**I ŚNIADANIE**

- Makaron muszelki mleku (mleko, makaron, sól) 300ml (A:GLU,IAJ,MLE)
- Ser framage 40g (A; MLE)
- Szynka wieprzowa szkolna 20g (A; GLU,SOJ,MLE)
- Chleb zwykły 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 malinowa z jogurtem 220g (A; GLU,MLE)



**OBIAD**

- Zupa krupnik jęczmienny z kaszy jęczmiennej (korpus z kurczaka, włoszczyzna, kasza jęczmienna, ziemniaki, natka pietruszki, sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka naturalna) 350ml (A: GLU,SEL)
- Filet z dorsza smażony(filet z dorsza, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól) 110g (A:GLU,RYB)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Surówka meksykańska (biała kapusta, kukurydza konserwowa, marchew, por, natka pietruszki, olej ,pieprz, sól ) 150g
- Kompot owocowy ( porzeczka czarna ,agrest, aronia, śliwki, truskawki, cukier) 250ml

**KOLACJA I**

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

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | <b>KOLACJA II</b><br><b>POSIŁEK WITAMINOWY</b><br>Mus warzywno – owocowy( cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g                                                                                                                                                                                                        |
| <b>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Energia: 2494,5 kcal</li><li>• Białko ogółem: 93,8g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 83,4g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 23,5g</li><li>• Węglowodany ogółem: 356,7g</li><li>• Cukry: 84,6g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 47,3g</li><li>• Sód: 2127,1mg</li><li>• Sól: 5,32g</li></ul> |