

06.06.2025 - Piątek



I ŚNIADANIE

- Makaron świderki na mleku 300ml (A: GLU,MLE)
- Szynka wieprzowa szkolna 20g(A: GLU,SOJ,MLE)
- Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g
- Chleb zwykły 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

- Kisiel z tartym jabłkiem (kisiel, jabłka, cukier) 200ml (A: GLU)



OBIAD

- Zupa krupnik jaglany (korpus z kurczaka, włoszczyzna, kasza jaglana, ziemniaki, natka pietruszki, sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka naturalna) 350ml (A: SEL)
- Śledź w śmietanie (śledzie matiasy, śmietana, cebula, jabłko, sól, pieprz czarny) 100g/150ml (A: RYB, MLE)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Bukiet warzyw gotowanych(marchew, kalafior, brokuł) 150g
- Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasta z twarogu (twaróg, mleko, sól) 80g (A:MLE)
- Chleb zwykły 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: 2155kcal • Białko ogółem: 83,4g • Tłuszcz ogółem: 54,4g • Nasycone kwasy tłuszczowe:20,1g • Węglowodany ogółem: 343,2g • Cukry: 110,6g • Błonnik pokarmowy: 32,8g • Sód: 2303,4mg • Sól: 5,76g