

13.06.2025 - 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 pszenno-żytni 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Buraczki gotowane plastry 70g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

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



OBIAD

- Zupa krupnik 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, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, pieprz) 110g (A: GLU,RYB)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Surówka meksykańska (kapusta biała, marchew, por, kukurydza, natka pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz czarny,) 150g
- Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasta z soczewicy (soczewica czerwona, cebula, czosnek, natka pietruszki, olej rzepakowy, musztarda, ketchup, sól, pieprz czarny) 80g (A: GOR)
- Chleb zwykły pszenno-żytni 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek kiszony 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: 2 245,5kcal • Białko ogółem: 86,9g • Tłuszcz ogółem: 71,3g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 22,6g • Węglowodany ogółem: 324,4g • Cukry: 80,5g • Błonnik pokarmowy: 38,7g • Sód: 2 072,3mg • Sól: 5,18 g