

16.06.2025 - Poniedziałek

	I ŚNIADANIE • Zacierka na mleku (mleko, mąka pszenna, jajko, sól) 300ml (A:GLU,MLE,JAJ) • Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g • 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 • Papryka świeża paski 70g • Sałata masłowa 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	II ŚNIADANIE • Maślanka naturalna 200ml (A: MLE)
	OBIAD • Zupa fasolowa z makaronem (kości wieprzowe, włoszczyzna, makaron świderki, fasola Jaś, czosnek, sól, pieprz czarny, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka naturalna) 350ml (A: GLU,JAJ,SEL) • Śledź w śmietanie (śledzie matiasy, śmietana, cebula, jabłko, sól, pieprz czarny) 100g/150ml (A: RYB, MLE) • Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 150g • Ziemniaki z koperkiem 200g • Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Pasta twarogowa 80g (A: MLE) • Chleb zwykły pszenno-żytni 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 2szt 50g (A: GLU,) • Masło roślinne miękkie 15g • Rzodkiewka biała z koperkiem 70g • Sałata masłowa 20g • Herbata czarna z cukrem 250ml

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno – owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2 549,1cal • Białko ogółem: 118,9g • Tłuszcz ogółem: 77,2g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 33,4g • Węglowodany ogółem: 359,8g • Cukry: 111,4g • Błonnik pokarmowy: 45g • Sód:2 564,4mg • Sól: 6,41g