

20.06.2025 - Piątek



I ŚNIADANIE

- Makaron muszelki mleku (mleko, makaron, sól) 300ml (A:GLU,JAJ,MLE)
- Ser 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
- Pomidor 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, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól) 110g (A:GLU,RYB)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Surówka z kapusty pekińskiej z rzodkiewką i olejem (kapusta czerwona, rzodkiewka, natka pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz czarny) 150g
- Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasta z białej fasoli (fasola Jaś, włoszczyzna, cebula, ketchup, musztarda, sól, pieprz czarny) 80g (A:SEL,GOR)
- Chleb zwykły pszenno-żytni 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

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno – owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2420,1kcal • Białko ogółem: 90,7g • Tłuszcz ogółem: 82,7g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 23,4g • Węglowodany ogółem: 340,7g • Cukry: 75,2g • Błonnik pokarmowy: 43,4g • Sód: 2086,2mg • Sól: 5,22g