

04.07.2025 - 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 pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 1szt 25g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Rzodkiewka biała z koperkiem 70g • Sałata masłowa 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	II ŚNIADANIE • Maślanka naturalna 200ml (A: MLE)
	OBIAD • Zupa grysikowa (korpus z kurczaka, włoszczyzna, ziemniaki, natka pietruszki, kasza manna, 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 pszenno- żytni 2szt. 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: 2393,8kcal • Białko ogółem: 97,8g • Tłuszcz ogółem: 75,5g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 22,9g • Węglowodany ogółem: 345,41 • Cukry: 78,6g • Błonnik pokarmowy: 40,8g • Sód: 2112,3mg • Sól: 5,28g