

07.07.2025 - Poniedziałek



I ŚNIADANIE

- Zacierka na mleku (mleko, mąka pszenna, jajko, sól) 300ml (A:GLU,MLE,JAJ)
- Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, jajko, jabłko, ogórek kiszony, cebula, groszek konserwowy, natka pietruszki, majonez, sól pieprz) 100g (A: JAJ,SEL,GOR)
- Szynka wieprzowa szkolna 30g (A: GLU,SOJ,MLE)
- Chleb pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Budyń waniliowy (mleko, budyń waniliowy, mąka pszenna, cukier) 200ml (A: MLE,GLU)



OBIAD

- Zupa z zielonego groszku z makaronem(kości wieprzowe, włoszczyzna, makaron świder, zielony groszek mrożony, śmietanka, czosnek, sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka naturalna) 350ml (A: GLU,JAJ,SEL)
- Śledź w śmietanie (śledzie matiasy, śmietana, cebula, jabłko, sól , pieprz) 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

- Ser topiony 50g (A: MLE)
- Polędwica drobiowa 20g (A: GLU,SOJ,MLE)
- Chleb pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt 50g (A: GLU,)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Rzodkiewka czerwona 60g
- 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: 2553,7kcal • Białko ogółem: 91,9g • Tłuszcz ogółem: 102g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 42,7g • Węglowodany ogółem: 331,4g • Cukry: 106g • Błonnik pokarmowy: 46,4g • Sód: 2995,5mg • Sól: 7,49g