

09.07.2025 - Środa



I ŚNIADANIE

- Płatki jęczmienne na mleku 300ml (A: GLU,MLE)
- Ser żółty 50g (A: MLE)
- Chleb pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A:GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Rzodkiewka czerwona 70g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Galaretką malinową z jogurtem 220g (A: MLE)



OBIAD

- Zupa kalafiorowa z makaronem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, kalafior, natka pietruszki, makaron świderki, śmietanka sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka naturalna) 350ml (A: GLU,JAJ,MLE,SEL)
- Filet drobiowy pieczony w sosie z natką pietruszki (pierś z kurczaka , bazylią, oregano, papryka słodka, nać pietruszki, śmietana, mąka pszenna, sól , pieprz czarny) 100g/150g (A: GLU, MLE)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (buraki, jabłka, olej rzepakowy, sól, cukier, kwasek cytrynowy) 150g
- Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Szynka szkolna wieprzowa drobiowa 60g (A: GLU,SOJ,MLE)
- Chleb pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Pomidor 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: 2165,9kcal • Białko ogółem: 108,4g • Tłuszcz ogółem: 59,1g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 21,6g • Węglowodany ogółem: 311,3g • Cukry: 99,7g • Błonnik pokarmowy: 38,5g • Sód: 1871mg • Sól: 4,68g