

20.07.2025 - Niedziela

	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 • Papryka świeża paski 70g • Sałata masłowa 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	II ŚNIADANIE • Galaretka malinowa z jogurtem 220g (A: MLE)
	OBIAD • Zupa pieczarkowa z makaronem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, pieczarki, makaron świderki, śmietanka, natka pietruszki, sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy, jarzynka naturalna) 350ml (A: GLU,JAJ,MLE,SEL) • Filet drobiowy pieczony w sosie z natką pietruszki (pierś z kurczaka , bazylia, 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 (czarna porzeczka, truskawka, borówka, malina, 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: 2153,9kcal • Białko ogółem: 108,1g • Tłuszcz ogółem: 59,2g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 21,7g • Węglowodany ogółem: 307,3g • Cukry: 97,2g • Błonnik pokarmowy: 36,1g • Sód: 1854mg • Sól: 4,64g