

15.08.2025 - Piątek

	I ŚNIADANIE • Makaron świderki na mleku 300ml (A: GLU,MLE) • Szynka wieprzowa szkolna 20g(A: GLU,SOJ,MLE) • Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g • Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 1szt 25g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Ogórek świeży plastry 70g • Sałata masłowa 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	II ŚNIADANIE • Kisiel z tartym jabłkiem (kisiel, jabłka, cukier) 200ml (A: GLU)
	OBIAD • Zupa krupnik jaglany (korpus z kurczaka, włoszczyzna, kasza jaglana, ziemniaki, natka pietruszki, sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka naturalna) 350ml (A: SEL) • Śledź w śmietanie (śledzie matiasy, śmietana, cebula, jabłko, sól, pieprz czarny) 100g/150ml (A: RYB, MLE) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Bukiet warzyw gotowanych(marchew, kalafior, brokuł) 150g • Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Pasta z twarogu (twaróg, mleko, sól) 80g (A:MLE) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 2szt 50g (A: GLU,) • Masło roślinne miękkie 15g • Papryka świeża paski 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: 2155kcal • Białko ogółem: 83,4g • Tłuszcz ogółem: 54,4g • Nasycone kwasy tłuszczowe:20,1g • Węglowodany ogółem: 343,2g • Cukry: 110,6g • Błonnik pokarmowy: 32,8g • Sód: 2303,4mg • Sól: 5,76g