

18.08.2025 - Poniedziałek



I ŚNIADANIE

- Kasza jęczmienna na mleku 300ml (A: GLU,MLE)
- Serek fromage 40g (A: MLE)
- Szynka wieprzowa szkolna 20g (A: GLU,SOJ,MLE)
- Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Rzodkiewka biała plastry 70g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Jabłka w sosie waniliowym (mleko, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, jabłka, cukier, wanilia) 200g (A: GLU,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)
- Sznyceł mielony z dorsza z ziołami -smażony (filet z dorsza, olej rzepakowy, jaja, cebula, natka pietruszki, mąka pszenna, bułka pszenna, sól, pieprz czarny) 100g (A: GLU,JAJ,RYB,SOJ,MLE)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Surówka z kapusty białej i marchewki (kapusta biała, marchew, natka pietruszki, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz czarny) 150g
- Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasta z fasoli (fasola Jaś, cebula, musztarda, ketchup, sól, pieprz czarny) 80g (A:GOR)
- Chleb zwykły 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: 2393,2kcal • Białko ogółem: 86g • Tłuszcz ogółem: 79,8g • Nasycone kwasy tłuszczowe:26,7g • Węglowodany ogółem: 347,5g • Cukry: 88,3g • Błonnik pokarmowy: 42,3g • Sód: 1772,7mg • Sól: 4,43g