

22.08.2025 - Piątek



**I ŚNIADANIE**

- Makaron muszelki na mleku 300ml (A: GLU,JAJ,MLE)
- Serek fromage 40g (A: MLE)
- Szynka wieprzowa szkolna 20g (A: GLU,SOJ,MLE)
- Chleb zwykły pszenno-żytni 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Buraczki gotowane plastry 70g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

**II ŚNIADANIE**

- Galaretkę malinową z jogurtem 220g (A: GLU,MLE)



**OBIAD**

- Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (korpus z kurczaka, włoszczyzna, kasza jęczmienna, ziemniaki, natka pietruszki, sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka naturalna) 350ml (A: GLU,SEL)
- Filet z dorsza smażony (filet z dorsza, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, pieprz) 110g (A: GLU,RYB)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Surówka meksykańska (kapusta biała, marchew, por, kukurydza, natka pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz czarny,) 150g
- Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml

**KOLACJA I**

- Pasta z soczewicy (soczewica czerwona, cebula, czosnek, natka pietruszki, olej rzepakowy, musztarda, ketchup, sól, pieprz czarny) 80g (A: GOR)
- Chleb zwykły pszenno-żytni 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek kiszony 70g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | <b>KOLACJA II</b><br><b>POSIŁEK WITAMINOWY</b><br>Mus warzywno – owocowy( cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g                                                                                                                                                                                                          |
| <b>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Energia: 2 245,5kcal</li><li>• Białko ogółem: 86,9g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 71,3g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 22,6g</li><li>• Węglowodany ogółem: 324,4g</li><li>• Cukry: 80,5g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 38,7g</li><li>• Sód: 2 072,3mg</li><li>• Sól: 5,18 g</li></ul> |