

05.09.2025 - Piątek



I ŚNIADANIE

- Kasza jęczmienna na mleku 300ml (A: GLU,MLE)
- Jajo na twardo 1szt (A;JAJ)
- 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
- Rzodkiewka biała ze szczypiorkiem plastry 70g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Jabłko w sosie waniliowym (mleko, jabłko, mąka ziemniaczana, mąka pszenna, cukier, cukier waniliowy) 200g (A: GLU,MLE)



OBIAD

- Zupa kalafiorowa z makaronem(korpus z kurczaka, włoszczyzna, kalafior, makaron świderki, śmietanka, natka pietruszki, ziemniaki, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz czarny, jarzynka naturalna) 350ml (A: GLU,JAJ,MLE,SEL)
- Sznyceł mielony z dorsza z ziołami smażony(filet z dorsza, cebula, mąka pszenna, bułka kajzerka, natka pietruszki, jajo, sól, pieprz czarny) 100g (A:GLU,JAJ,RYB,SOJ,MLE)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem 150g
- Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasta z soczewicy (soczewica, cebula, musztarda, ketchup, natka pietruszki, sól, pieprz czarny) 80g (A:GOR)
- Chleb zwykły pszenno-żytni 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: 2347,6kcal • Białko ogółem: 84,9g • Tłuszcz ogółem: 71,2g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 19,5g • Węglowodany ogółem: 356,4g • Cukry: 109,6g • Błonnik pokarmowy: 44g • Sód: 1790,1mg • Sól: 4,48g