

03.10.2025 - 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 pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Rzodkiewka biała z koperkiem 70g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Maślanka naturalna 200ml (A: MLE)



OBIAD

- Zupa grysikowa (korpus z kurczaka, włoszczyzna, ziemniaki, natka pietruszki, kasza manna, 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 (czarna porzeczka, truskawka, borówka, malina, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasta z soczewicy (soczewica czerwona, cebula, czosnek, , natka pietruszki, olej rzepakowy, musztarda, ketchup, sól, pieprz czarny) 80g (A: GOR)
- Chleb pszenno- żytni 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: 2388,7kcal • Białko ogółem: 97,4g • Tłuszcz ogółem: 75,5g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 22,9g • Węglowodany ogółem: 344,2g • Cukry: 78,6g • Błonnik pokarmowy: 40,6g • Sód: 1915mg • Sól: 4,79g