

06.10.2025 - Poniedziałek



I ŚNIADANIE

- Zacierka na mleku (mleko, mąka pszenna, jajko, sól) 300ml (A:GLU,MLE,JAJ)
- Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, jajko, jabłko, ogórek kiszony, cebula, groszek konserwowy, natka pietruszki, majonez, sól pieprz) 100g (A: JAJ,SEL,GOR)
- Szynka wieprzowa szkolna 30g (A: GLU,SOJ,MLE)
- Chleb pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Budyń waniliowy (mleko, budyń waniliowy, mąka pszenna, cukier) 200ml (A: MLE,GLU)



OBIAD

- Zupa fasolowa z makaronem (kości wieprzowe, włoszczyzna, makaron świderki, fasola Jaś, czosnek, sól, pieprz czarny, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka naturalna) 350ml (A: GLU,JAJ,SEL)
- Śledź w śmietanie (śledzie matiasy, śmietana, cebula, jabłko, sól , pieprz) 100g/150ml (A: RYB,MLE)
- Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 150g
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Kompot owocowy (czarna porzeczka, truskawka, borówka, malina, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Ser topiony 50g (A: MLE)
- Polędwica drobiowa 20g (A: GLU,SOJ,MLE)
- Chleb pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU,)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Rzodkiewka czerwona 60g
- Sałata masłowa 20g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno – owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2674,9kcal • Białko ogółem: 98g • Tłuszcz ogółem: 99,3g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 40,7g • Węglowodany ogółem: 362,1g • Cukry: 105,7g • Błonnik pokarmowy: 49,9g • Sód:2986,1mg • Sól: 7,47g