

21.10.2025 - Wtorek



I ŚNIADANIE

- Zupa mleczna z ryżem 300ml (A:MLE)
- Galareta drobiowa (filet z piersi kurczaka, groszek, marchew, pietruszka, seler, żelatyna, natka pietruszki, sól, pieprz czarny) 150g (A:SEL)
- Chleb pszenno - żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A:GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Ogórek świeży plastry 70g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Maślanka z truskawkami (maślanka, truskawki, cukier) 200ml (A: MLE)



OBIAD

- Zupa pieczarkowa z makaronem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, pieczarki, makaron, śmietana 30%,natka pietruszki, liść laurowy ,ziele angielskie, sól, pieprz czarny) 350ml (A: GLU,JAJ,MLE,SEL)
- Sznycel mielony z dorsza, z ziołami- smażony (filet z dorsza, mąka pszenna, bułka tarta, jajo, natka pietruszki, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól, pieprz czarny) 100g (A: GLU,JAJ,RYB)
- Ziemniaki z koperkiem 200g
- Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką z olejem rzepakowym (kapusta kiszona, marchew, por, natka pietruszki, olej rzepakowy ,pieprz czarny) 150g
- Kompot owocowy (aronia, śliwka, porzeczka czerwona, agrest, truskawka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Szyńka szkolna wieprzowa 60g (A: GLU,SOJ,MLE)
- Chleb pszenno - żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Papryka świeża paski 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: 2187,9kcal • Białko ogółem: 103,9g • Tłuszcz ogółem: 66,6g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 18,1g • Węglowodany ogółem: 302,5g • Cukry: 84,5g • Błonnik pokarmowy: 33g • Sód: 2360mg • Sól: 5,90g