

28.11.2025 - Piątek



I ŚNIADANIE

- Zupa mleczna z makaronem muszelki 300ml (A: GLU,JAJ,MLE)
- Serek fromage 40g (A: MLE)
- Szynka wieprzowa szkolna 20g (A: GLU,SOJ,MLE)
- Chleb zwykły 50g (A: GLU,SOJ)
- Chleb razowy 1szt. 25g (A: GLU)
- Masło roślinne miękkie 15g
- Papryka świeża 70g
- Sałata masłowa 10g
- Herbata czarna z cukrem 250ml

II ŚNIADANIE

- Galaretka malinowa z jogurtem naturalnym 220g (A: MLE)



OBIAD

- Zupa jarzynowa z ziemniakami (korpus kurczaka, włoszczyzna, ziemniaki, fasolka szparagowa, kalafior, brokuł, natka pietruszki, śmietana, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz czarny) 350ml (A: MLE ,SEL)
- Filet z dorsza smażony (filet z dorsza, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól ,pieprz czarny) 100g (A: GLU,RYB)
- Surówka meksykańska (kapusta biała, marchew, por, kukurydza, natka pietruszki, olej rzepakowy, kwasek cytrynowy, sól, pieprz czarny,) 150g
- Ryż na sypko 200g
- Kompot owocowy (aronia, śliwka, porzeczka czerwona, agrest, truskawka, cukier) 250ml

KOLACJA I

- Pasta z białej fasoli (fasola biała "Jaś", cebula, koper, ketchup, musztarda, sól, pieprz czarny, włoszczyzna) 80g (A: GOR, SEL)
- Chleb zwykły 2szt 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

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno – owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 1893,1kcal • Białko ogółem: 69,8g • Tłuszcz ogółem:59,4 g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 18,9g • Węglowodany ogółem: 278g • Cukry: 56,6g • Błonnik pokarmowy:31,7 g • Sód: 1802,2mg • Sól: 4,51g