

02.01.2026 - Piątek

	I ŚNIADANIE • Ryż na mleku 300ml (A:MLE) • Galareta drobiowa (mięso z kurczaka, marchew ,pietruska, seler, żelatyna, sól, pieprz) 150g (A: SEL) • Chleb pszenno- żytni 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 1szt. 25g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Ogórek świeży plastry 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	II ŚNIADANIE • Maślanka z bananem i czarną porzeczką (maślanka, czarna porzeczka, cukier) 200ml (A: MLE)
	OBIAD • Zupa pieczarkowa z makaronem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, pieczarki, makaron, śmietana ,natka pietruszki, liść laurowy ,ziele angielskie, sól, pieprz czarny) 350ml (A: GLU,JAJ,MLE,SEL) • Filet z dorsza smażony 100g (A: GLU, RYB) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Surówka z kapusty kiszanej z marchewką z olejem rzepakowym (kapusta kiszona, marchew, cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy ,pieprz czarny) 150g • Kompot owocowy (aronia, śliwka, porzeczka czerwona, agrest, truskawka, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Szynka szkolna wieprzowa 60g (A: GLU,SOJ,MLE) • Chleb pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 1szt. 25g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Papryka świeża paski 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno - owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 1919,3kcal • Białko ogółem: 98,3g • Tłuszcz ogółem: 49,9g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 12g • Węglowodany ogółem: 279,6g • Cukry: 68,2g • Błonnik pokarmowy: 31,3g • Sód: 1410,3mg • Sól: 3,53g