

## 09.03.2024 - Sobota

	<p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kasza jaglana na mleku 300ml (A: 7)</li> <li>• Szynka biała drobiowa 50g(A: 1,3,7,9,10)</li> <li>• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Pomidor 70g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Herbata czarna z cukrem 250ml</li> </ul>
	<p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogurt naturalny 1szt 150g (A: 7)</li> </ul>
	<p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa krupnik jęczmienny (korpus z kurczaka, włoszczyzna, kasza jęczmienna, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,9)</li> <li>• Filet z dorsza smażony (filet z dorsza, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól , pieprz) 100g /100ml (A: 1,4)</li> <li>• Ziemniaki z koperkiem 200g</li> <li>• Surówka z kapusty kiszonej, cebuli, marchewki i natki pietruszki z olejem rzepakowym 150g,</li> <li>• Kompot owocowy ( jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml</li> </ul>
	<p><b>KOLACJA I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiosenny twarożek( twaróg, mleko, szczypiorek, sól) 80g (A:7)</li> <li>• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Rzodkiewka 60g</li> <li>• Sałata 20g</li> <li>• Herbata czarna z cukrem 250ml</li> </ul>

	<p><b>KOLACJA II</b> <b>POSIŁEK WITAMINOWY</b> Mus warzywno - owocowy( dynia, jabłko, banan) 100g</p>
<p><b>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Energia: 2226kcal</li><li>• Białko ogółem: 103g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 55g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 20g</li><li>• Węglowodany ogółem: 362g</li><li>• Cukry: 64g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 36g</li><li>• Sód: 1936mg</li><li>• Sól: 4,84g</li></ul>