

**18.06.2024 - Wtorek**

|  |  |
|--|--|
|  | <p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ryż na mleku 300ml (A:7)</li><li>• Galareta drobiowa (mięso z kurczaka, marchew, pietruszka, seler, żelatyna, sól, pieprz) 150g (A: 9)</li><li>• Chleb zwykły 50g (A: 1)</li><li>• Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1)</li><li>• Masło roślinne miękkie 15g</li><li>• Ogórek świeży plastry 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>• Maślanka z czarną porzeczką (maślanka, czarna porzeczką, cukier) 200ml (A: 7)</li></ul>   |
|  | <p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa pieczarkowa z makaronem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, pieczarki, makaron, śmietanka sól, pieprz) 350ml (A: 1,7,9)</li><li>• Filet z dorsza smażony (filet z dorsza, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, pieprz) 110g (A: 1,4)</li><li>• Ziemniaki z koperkiem 200g</li><li>• Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki z olejem rzepakowym 150g</li><li>• Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczką, cukier) 250ml</li></ul> |
|  | <p><b>KOLACJA I</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Szynka szkolna wieprzowa 60g (A: 1,6,7,9,10)</li><li>• Chleb zwykły 50g (A: 1)</li><li>• Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)</li><li>• Masło roślinne miękkie 15g</li><li>• Papryka świeża paski 70g</li><li>• Sałata 10g</li><li>• Herbata czarna z cukrem 250ml</li></ul>  |

|   |  |
|---|--|
|   | <p><b>KOLACJA II</b><br/><b>POSIŁEK WITAMINOWY</b><br/>Mus warzywno - owocowy( cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g</p>   |
| <p><b>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</b></p> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Energia: 2232kcal</li><li>• Białko ogółem: 116,5g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 66g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 15g</li><li>• Węglowodany ogółem: 322g</li><li>• Cukry: 64g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 33,7g</li><li>• Sód: 1940mg</li><li>• Sól: 4,85g</li></ul> |