

## 22.06.2024 - Sobota

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kasza manna na mleku 300ml (A: 1,7,8,11)</li> <li>• Połędwica królewiecka drobiowa 50g (A: 1,3,6,9,10)</li> <li>• Chleb zwykły 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Biała rzodkiew z koperkiem 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 naturalna 200ml (A:7)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | <p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Botwinka z ziemniakami (korpus z kurczaka, botwinka, włoszczyzna, ziemniaki, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9)</li> <li>• Pyzy z mięsem wieprzowym- gotowane (mięso wieprzowe, grysik ziemniaczany, mąka ziemniaczana, cebula, bułka tarta, mąka pszenna, drożdże, sól, pieprz, olej rzepakowy) 300g (A: 1,7)</li> <li>• Kapusta zasmażana (kapusta kiszona, cebula, mąka pszenna, olej rzepakowy) 150g(A:1)</li> <li>• Kompot owocowy ( jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml</li> </ul> |
|  | <p><b>KOLACJA I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta z twarogu z natką pietruszki (twaróg, mleko, nać pietruszki, sól) 80g (A: 7)</li> <li>• Chleb zwykły 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Pomidor plastry 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: 2301kcal</li><li>• Białko ogółem: 81,5g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 85g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 26g</li><li>• Węglowodany ogółem: 330g</li><li>• Cukry: 62g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 31,7g</li><li>• Sód: 1749mg</li><li>• Sól: 4,37g</li></ul> |