

**06.07.2024 - Sobota**

	<p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Makaron muszelki na mleku 300ml (A: 1,7)</li><li>• Szyńka 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 wiejska (korpus z kurczaka, włoszczyzna, ziemniaki, mąka pszenna, jajko, natka pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,9)</li><li>• Roladka drobiowa pieczona, półmieszna w sosie groszkowym (filet z piersi kurczaka cebula, łopatka wieprzowa, włoszczyzna, mąka pszenna, groszek zielony, śmietanka, sól, pieprz) 100g/150ml (A:1, 7, 9)</li><li>• Ziemniaki z koperkiem 200g</li><li>• Surówka wielowarzywna ( marchew, pietruszka, seler, jabłko, śmietana)150g (A:7,9)</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 ze szczypiorkiem 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( cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g</p>
<p><b>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Energia: 2138kcal</li><li>• Białko ogółem: 97,5g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 52g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 18g</li><li>• Węglowodany ogółem: 354g</li><li>• Cukry: 59g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 35,7g</li><li>• Sód: 1703mg</li><li>• Sól: 4,26g</li></ul>