

## 14.07.2024 - Niedziela

	<p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kasza jęczmienna na mleku 300ml (A: 1,7)</li> <li>• Połędwica sopocka drobiowa 50g (A;1,3,6,9,10)</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>• Koktajl mleczno-owocowy (jogurt naturalny, truskawki, cukier) 200ml (A: 7)</li> </ul>
	<p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rosół z makaronem (korpus kurczaka, włoszczyzna, makaron, cebula, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,9)</li> <li>• Udko z kurczaka pieczone (udko z kurczaka, tymianek, bazylia, oregano, olej, pieprz, sól )1szt- 200g</li> <li>• Ziemniaki z koperkiem 200g</li> <li>• Marchew oprószana- plastry(marchew, mąka pszenna, masło, sól) 150g (A: 1,7)</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 jajka ze szczypiorkiem 80g (A: 3,10)</li> <li>• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Ogórek świeży 70g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (A: 1,7)</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: 2282kcal</li><li>• Białko ogółem: 119,5g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 80g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 25g</li><li>• Węglowodany ogółem: 298g</li><li>• Cukry: 55g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 32,7g</li><li>• Sód: 1997mg</li><li>• Sól: 4,99g</li></ul>