

## 28.07.2024 - Niedziela

	<p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kasza kukurydziana na mleku 300ml (A: 7)</li> <li>• Połędwica drobiowa 50g (A: 1,3,6,7,9,10)</li> <li>• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Papryka 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>• Jabłko 1szt. 150g</li> </ul>
	<p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa pieczarkowa z makaronem (kości wieprzowe, włoszczyzna, pieczarki, makaron, śmietanka sól, pieprz) 350ml (A: 1,7,9)</li> <li>• Schab pieczony w sosie własnym (schab, cebula , mąka pszenna, olej rzepakowy, sól , pieprz, oregano, rozmaryn) 100g/150ml (A: 1)</li> <li>• Ziemniaki z koperkiem 200g</li> <li>• Buraczki zasmażane (buraczki, mąka pszenna, masło, kwasek cytrynowy, śmietana, sól, pieprz ) 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>• Ser żółty 60g (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>• 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: 2251kcal</li><li>• Białko ogółem: 104,5g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 73g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 30g</li><li>• Węglowodany ogółem: 321g</li><li>• Cukry: 53g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 32,7g</li><li>• Sód: 1845mg</li><li>• Sól: 4,61g</li></ul>