

**15.08.2024 - Czwartek**

	<p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Makaron świderki na mleku 300ml (A: 1,7)</li><li>• Szyńka drobiowa 20g (A: 1, 6, 9,10)</li><li>• Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g</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 naturalna 1szt. 200g (A: 7)</li></ul>
	<p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty (kości wieprzowe, włoszczyzna, kapusta biała, ziemniaki, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 9)</li><li>• Schab pieczony w sosie własnym (schab, cebula, mąka pszenna, olej rzepakowy, oregano, rozmaryn, sól, pieprz) 100g/150ml (A: 1)</li><li>• Kasza jęczmienna na sypko 200g (A: 1)</li><li>• Sałatka z buraczków z cebulą i olejem rzepakowym 150g</li><li>• Kompot owocowy( jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml</li></ul>
	<p><b>KOLACJA I</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Paszтет borowy drobiowo-wieprzowy z jagnięciną 60g (A;1,6,9,10)</li><li>• Chleb zwykły 50g (A: 1)</li><li>• Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)</li><li>• Masło roślinne miękkie 15g</li><li>• Papryka paski 70g</li><li>• Sałata 10g</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: 2523kcal</li><li>• Białko ogółem: 105,5g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 83g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 26g</li><li>• Węglowodany ogółem: 366g</li><li>• Cukry: 64g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 32,7g</li><li>• Sód: 1636mg</li><li>• Sól: 4,09g</li></ul>