

## 18.08.2024 - Niedziela

	<p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kasza jęczmienna na mleku 300ml (A: 1,7)</li> <li>• Ser żółty 50g (A: 7)</li> <li>• Chleb zwykły 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 1szt. 25g (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>II ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Galaretko owocowa z jogurtem 220g (A:1,7)</li> </ul>
	<p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa pomidorowa z ryżem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, ryż, śmietanka, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,7,9)</li> <li>• Filet drobiowy pieczony z ziołami (filet z piersi kurczaka, nać pietruszki, bazyliia, olej rzepakowy, sól, pieprz) 100g</li> <li>• Ziemniaki z koperkiem 200g</li> <li>• Mizeria ze śmietaną i szczypiorkiem 150g (A: 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>• Szyńka szkolna drobiowa 60g (A: 1,6,7,9,10)</li> <li>• Chleb zwykły 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Rzodkiewka tarta 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: 2042kcal</li><li>• Białko ogółem: 103,5g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 58g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 23g</li><li>• Węglowodany ogółem: 297g</li><li>• Cukry: 58g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 25,7g</li><li>• Sód: 1602mg</li><li>• Sól: 4,01g</li></ul>