

## 14.09.2024 - 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 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Pomidor 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>• 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 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: 2069,9kcal</li><li>• Białko ogółem: 95,1g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 51,5g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 17,9g</li><li>• Węglowodany ogółem: 338,8g</li><li>• Cukry: 58,6g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 35g</li><li>• Sód: 1703mg</li><li>• Sól: 4,26g</li></ul>