

## 20.10.2024 - Niedziela

	<p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kasza kukurydziana na mleku 300ml (A: 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>• Galaretki owocowe z jogurtem 220g (A:1,7)</li> </ul>
	<p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa pomidorowa z makaronem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, koncentrat makaron, ryż, śmietanka, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,7,9)</li> <li>• Filet drobiowy pieczony z ziołami (filet z piersi kurczaka, nać pietruszki, bazylia, olej rzepakowy, sól, pieprz) 100g</li> <li>• Ziemniaki z koperkiem 200g</li> <li>• Sałata lodowa z marchewką , koperkiem 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>• Szyńka szkolna wieprzowa 60g (A: 1,3,7,9,10)</li> <li>• Chleb zwykły 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Rzodkiewka 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: 2076kcal</li><li>• Białko ogółem: 102,5g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 65g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 21g</li><li>• Węglowodany ogółem: 293g</li><li>• Cukry: 59g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 26,7g</li><li>• Sód: 1652mg</li><li>• Sól: 4,13g</li></ul>