

**12.03.2025 - Środa**

	<p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kasza jaglana na mleku 300ml (A: MLE)</li> <li>• Pasta z twarogu ze szczypiorem( twaróg, mleko, szczypior, sól) 80g (A:MLE)</li> <li>• Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)</li> <li>• Chleb razowy 1szt. 25g (A: GLU)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Papryka paski 70g</li> <li>• Sałata masłowa 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: MLE)</li> </ul>
	<p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa fasolowa z makaronem (kości wieprzowe, włoszczyzna, makaron, fasola biała, cebula, czosnek, sól, pieprz) 350ml (A: GLU,JAJ,SEL)</li> <li>• Rolada drobiowa pieczona, półmiesna w sosie koperkowym (filet z piersi kurczaka, łopatka wieprzowa, koperek, mąka, włoszczyzna, sól, pieprz) 100g/150ml (A: SEL,GLU)</li> <li>• Ziemniaki z koperkiem 200g</li> <li>• Surówka z rzepy, marchwi i jabłka z jogurtem (rzepa, seler, marchew, jabłko, jogurt, sól, pieprz) 150g (A:MLE)</li> <li>• Kompot owocowy ( jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml</li> </ul>
	<p><b>KOLACJA I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Połędwica wieprzowa 60g (A: SOJ, MLE)</li> <li>• Chleb zwykły pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)</li> <li>• Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Rzodkiewka tarta 60g</li> <li>• Sałata masłowa 20g</li> <li>• Kawa zbożowa z mlekiem 250ml(A: GLU,MLE)</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: 2357,2kcal</li><li>• Białko ogółem: 112,9g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 54,6g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 19,1g</li><li>• Węglowodany ogółem: 370,7g</li><li>• Cukry: 82,8g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 41,6g</li><li>• Sód: 1206mg</li><li>• Sól: 3,1g</li></ul>