

## 23.03.2025 - Niedziela

	<p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kasza jęczmienna na mleku 300ml (A; GLU,MLE)</li> <li>• Szyńka szkolna wieprzowa 50g (A: GLU,SOJ,MLE)</li> <li>• Chleb pszenno - żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)</li> <li>• Chleb razowy 1szt. 25g (A:GLU )</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Pomidor plastry 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>• Jabłko 1szt 150g</li> </ul>
	<p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rosół z makaronem (udko kurczaka, włoszczyzna, makaron, cebula, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: GLU,SEL)</li> <li>• Udko z kurczaka pieczone (udko z kurczaka, oregano, rozmaryn, olej rzepakowy, sól , pieprz) 200g</li> <li>• Marchewka plastry oprószana (mąka pszenna ,masło, sól) 150g (A: GLU,MLE)</li> <li>• Ziemniaki z koperkiem 200g</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 jajka ze szczypiorkiem 80g (A: JAJ,GOR)</li> <li>• Chleb pszenno - żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ)</li> <li>• Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Ogórek świeży plastry 70g</li> <li>• Sałata masłowa 10g</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: 2500,9kcal</li><li>• Białko ogółem: 97,5g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 89,4g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 29g</li><li>• Węglowodany ogółem: 338,7g</li><li>• Cukry: 96,6g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 34,8g</li><li>• Sód: 1330mg</li><li>• Sól: 3,33g</li></ul>