

19.06.2025 - Czwartek

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Płatki jęczmienne na mleku 300ml (A: GLU,MLE) • Połędwica drobiowa 50g (A: GLU,SOJ,MLE) • Chleb zwykły pszenno-żytni 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 1szt 25g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Papryka świeża paski 70g • Sałata masłowa 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sok jabłkowy 200ml
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z ryżem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, ryż, natka pietruszki, śmietanka, sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka naturalna) 350ml (A: MLE,SEL) • Schab pieczony w sosie własnym (schab wieprzowy, cebula, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, pieprz czarny, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie) 100g/150ml (A: GLU) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Surówka z kapusty białej i marchewki (kapusta biała, marchew, natka pietruszki, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz czarny) 150g • Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ser żółty 50g (A: MLE) • Chleb zwykły pszenno-żytni 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 2szt 50g (A: GLU,) • Masło roślinne miękkie 15g • Ogórek świeży plastry 70g • Sałata masłowa 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml

	<p>KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno - owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g</p>
<p>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</p>	<ul style="list-style-type: none">• Energia: 2 188,1kcal• Białko ogółem: 99g• Tłuszcz ogółem: 67,1g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 26,8g• Węglowodany ogółem: 307,5g• Cukry: 102,4g• Błonnik pokarmowy: 33,4g• Sód: 1892,1mg• Sól: 4,73g