

## 22.06.2025 - Niedziela

	<p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kasza kukurydziana na mleku 300ml (A: MLE)</li> <li>• Szynka delikatesowa drobiowa 50g (A:GLU,SOJ,MLE)</li> <li>• Chleb zwykły pszenno-żytni 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</li> </ul>
	<p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rosół z makaronem (korpus z kurczaka, makaron, marchew, pietruszka ,seler, por, cebula, natka pietruszki, ziemniaki, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka naturalna, sól, pieprz czarny) 350ml (A:GLU,JA,SEL)</li> <li>• Udko pieczone 200g</li> <li>• Ziemniaki z koperkiem 200g</li> <li>• Marchew w plastrach 150g</li> <li>• Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml</li> </ul>
	<p><b>KOLACJA I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta z jajka ze szczypiorem (jaja, majonez, szczypior, pieprz, sól ) 80g (A:JA,GOR)</li> <li>• Chleb zwykły pszenno-żytni 50g (A: GLU,SOJ)</li> <li>• Chleb razowy 2szt 50g (A: GLU)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Papryka świeża 70g</li> <li>• Sałata masłowa 10g</li> <li>• Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 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: 2812,3kcal</li><li>• Białko ogółem: 155,2g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 109,7g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 32,6g</li><li>• Węglowodany ogółem: 311,5g</li><li>• Cukry: 103,5g</li><li>• Błonnik pokarmowy : 41,8g</li><li>• Sód: 1737,2mg</li><li>• Sól: 4,34g</li></ul>