

## 04.08.2025 - Poniedziałek

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Makaron muszelki na mleku 300ml (A: GLU, JAJ, MLE)</li> <li>• Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80g (A: JAJ)</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>• 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>• Koktajl mleczno-owocowy (jogurt naturalny, truskawki, cukier) 200ml (A: MLE)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  | <p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa kalafiorowa z ziemniakami (korpus z kurczaka, włoszczyzna, kalafior, natka pietruszki, ziemniaki, śmietanka sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka naturalna) 350ml (A: MLE, SEL)</li> <li>• Zrazik mielony wieprzowo -drobiowy gotowany na parze w sosie własnym (łopatka wieprzowa, mięso gulaszowe drobiowe, jaja, mąka pszenna, bułka pszenna, sól , pieprz) 100g/100ml (A: GLU, JAJ)</li> <li>• Kasza jęczmienna na sypko 200g (A: GLU)</li> <li>• Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 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 makreli wędzonej z ogórkiem kiszonym ( makrela wędzona, cebula, pieprz) 80g (A: JAJ, RYB, GOR)</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>• Ogórek świeży plastry 70g</li> <li>• Sałata masłowa 10g</li> <li>• Herbata czarna z cukrem 250ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         | <p><b>KOLACJA II</b><br/><b>POSIŁEK WITAMINOWY</b><br/>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: 2260,5kcal</li><li>• Białko ogółem: 81,9g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 82,8g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 24,5g</li><li>• Węglowodany ogółem: 301,8g</li><li>• Cukry: 79,8g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 29,5g</li><li>• Sód: 1726mg</li><li>• Sól: 4,32g</li></ul> |