

16.08.2025 - Sobota

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Płatki owsiane na mleku 300ml (A: GLU,MLE) • Ser topiony 50g (A;MLE) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 1szt 25g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Pomidor 70g • Sałata masłowa 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Budyń waniliowy (mleko, budyń, cukier) 200ml (A: GLU,MLE,)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa jarzynowa z ziemniakami (korpus z kurczaka, włoszczyzna, ziemniaki, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa zielona, śmietanka, natka pietruszki, sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka naturalna) 350ml (A: MLE,SEL) • Pieczeń drobiowo - wieprzowa mielona w sosie pietruszkowym - pieczona ((udko z kurczaka trybowane, łopatka wieprzowa, cebula ,natka pietruszki, jajko, mąka pszenna, bułka pszenna śmietanka, sól , pieprz) 100g/150ml (A: GLU,JA,SOJ,MLE) • Kasza jęczmienna na sypko 200g (A: GLU) • Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 150g • Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szyńka drobiowa gotowana 60g (A: GLU,SOJ,MLE) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 2szt 50g (A: GLU,) • Masło roślinne miękkie 15g • Rzodkiewka biała plastry z koperkiem 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: 2258,4kcal• Białko ogółem: 85,3g• Tłuszcz ogółem: 68,5g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 335,3g• Węglowodany ogółem: 28,9g• Cukry: 110,7g• Błonnik pokarmowy: 34,1g• Sód: 1588,1mg• Sól: 3,97g