

14.09.2025 - Niedziela

	I ŚNIADANIE • Kasza kukurydziana na mleku 300ml (A:MLE) • Szynka delikatesowa drobiowa 50g (A: GLU,SOJ,MLE) • Chleb pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 1szt 25g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Pomidor plastry 70g • Sałata masłowa 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	II ŚNIADANIE • Jabłko 1szt. 150g
	OBIAD • Rosół z makaronem (korpus z kurczaka, marchewka, pietruszka korzeń, seler, por, makaron gniazda, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie) 350ml (A: GLU,JAJ,SEL) • Udko z kurczaka pieczone (udko z kurczaka, tymianek, bazylia, oregano, olej, pieprz, sól) 200g • Ziemniaki z koperkiem 200g • Marchew gotowana w plastrach(marchew plastry, sól, masło) 150g (A:MLE) • Kompot owocowy (jagoda, truskawka, czarna porzeczka, czerwona porzeczka, malina, jeżyna, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80g (A: JAJ,GOR) • Chleb pszenno- żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 2szt 50g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Ogórek świeży plastry 70g • Sałata masłowa 10g • Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (A: GLU,MLE)

	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno - owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2836,4kcal • Białko ogółem: 154,1g • Tłuszcz ogółem: 115,4g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 34,2g • Węglowodany ogółem: 305,7g • Cukry: 99,2g • Błonnik pokarmowy: 39,8g • Sód: 1740,4mg • Sól: 4,35g