

## 19.10.2025 - Niedziela

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml (A: GLU,MLE)</li><li>• Szynka szkolna wieprzowa 50g (A: GLU,SOJ,MLE)</li><li>• Chleb 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>• Jabłko 1szt 150g</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|  | <p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rosół z makaronem (korpus kurczaka, włoszczyzna, makaron, cebula, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz czarny) 350ml (A: GLU,SEL)</li><li>• Udko z kurczaka pieczone (udko z kurczaka, oregano, rozmaryn, papryka słodka, zioła prowansalskie, curry ,olej rzepakowy, sól , pieprz czarny) 200g</li><li>• Marchew w plasterach (marchew, mąka pszenna ,masło, sól) 150g (A: GLU,MLE)</li><li>• Ziemniaki z koperkiem 200g</li><li>• Kompot owocowy (aronia, śliwka, porzeczka czerwona, agrest, truskawka, cukier) 250ml</li></ul> |
|  | <p><b>KOLACJA I</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80g (A: JAJ,GOR)</li><li>• Chleb 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>• Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (A: GLU,MLE)</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: 2445,4kcal</li><li>• Białko ogółem: 101,1g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 77,9g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 27,1g</li><li>• Węglowodany ogółem: 346,1g</li><li>• Cukry: 100,7g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 39,5g</li><li>• Sód: 2280mg</li><li>• Sól: 5,70g</li></ul> |