

## 11.11.2025 - Wtorek

	<p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa mleczna z zacierką 300ml (A: GLU, JAJ, MLE)</li> <li>• Połędwica drobiowa 60g (A: GLU, SOJ, MLE)</li> <li>• Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU, SOJ)</li> <li>• Chleb razowy 1szt 25g (A: GLU)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Papryka świeża 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>• Kefir 1szt. 150ml(A: MLE)</li> </ul>
	<p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa ogórkowa z ziemniakami (kości wieprzowe, włoszczyzna, ogórki kiszzone, ziemniaki, śmietanka, sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie) 350ml (A: MLE, SEL)</li> <li>• Filet drobiowy pieczony w sosie majerankowym (pierś z kurczaka, oregano, bazylia, papryka słodka, cebula, mąka pszenna, śmietana, majeranek, sól, pieprz czarny, olej rzepakowy) 100g/150g (A: MLE, GLU, SEL)</li> <li>• Surówka z marchewki, pietruszki selera , jabłka z olejem (marchew, pietruszka, seler, sól, olej rzepakowy) 150g (A: SEL)</li> <li>• Ryż na sypko 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 makreli wędzonej z jajkiem i cebulką (makrela wędzona, jaja, cebula, majonez, ketchup, musztarda, natka pietruszki, pieprz czarny) 80g (A: JAJ, RYB, GOR)</li> <li>• Chleb zwykły 2szt 50g (A: GLU, SOJ)</li> <li>• Chleb razowy 2szt 50g (A: GLU)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Pomidor 70g</li> <li>• Sałata masłowa 10g</li> <li>• Herbata czarna z cukrem 250ml</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: 2098,2kcal</li><li>• Białko ogółem: 88,1g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 56g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 15,7g</li><li>• Węglowodany ogółem: 320,1g</li><li>• Cukry: 81g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 31,4g</li><li>• Sód: 1953,3mg</li><li>• Sól: 4,88g</li></ul>