

**16.11.2025 - Niedziela**

	<p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (A:,MLE)</li><li>• Szyńka wieprzowa szkolna 20g (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>• Pomidor 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</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,JAJ,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 plastrach (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 zwykły 2szt 50g (A: GLU,SOJ)</li><li>• Chleb razowy 1szt 50g (A: GLU)</li><li>• Masło roślinne miękkie 15g</li><li>• Ogórek świeży 70g</li><li>• Sałata masłowa 10g</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250ml(A: GLU,,MLE)</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: 2310,4kcal</li><li>• Białko ogółem: 99,8g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 64,4g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 20,4g</li><li>• Węglowodany ogółem: 341,7g</li><li>• Cukry: 102,4g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 40,5g</li><li>• Sód: 1402,2mg</li><li>• Sól: 3,51g</li></ul>