

23.11.2025 - Niedziela

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml (A: MLE) • Ser żółty 50g (A: MLE) • Chleb pszenno - żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 1szt. 25g (A:GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Papryka świeża paski 70g • Sałata masłowa 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Galaretki malinowa z jogurtem 220g (A: MLE)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z ryżem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, ryż biały, śmietanka, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz czarny) 350ml (A: MLE,SEL) • Filet drobiowy pieczony z ziołami (filet z piersi kurczaka, zioła prowansalskie, olej rzepakowy, sól, pieprz czarny) 100g • Ziemniaki z koperkiem 200g • Surówka z marchewki, pietruszki, selera, jabłka z olejem (marchew, seler, pietruszka, jabłko, natka pietruszki, kwasek cytrynowy, olej rzepakowy, sól, pieprz czarny 150g (A:SEL) • Kompot owocowy (aronia, śliwka, porzeczka czerwona, agrest, truskawka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szyńka szkolna wieprzowa 60g (A: GLU,SOJ,MLE) • Chleb pszenno - żytni 2szt. 50g (A: GLU,SOJ) • Chleb razowy 2szt. 50g (A: GLU) • Masło roślinne miękkie 15g • Pomidor plastry 60g • Sałata masłowa 20g • 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: 1813,9kcal• Białko ogółem: 84,5g• Tłuszcz ogółem: 49,5g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 17g• Węglowodany ogółem: 265,7g• Cukry: 75,8g• Błonnik pokarmowy: 30,8g• Sód: 1510,3mg• Sól: 3,78g