

**29.11.2025 - Sobota**

	<p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (A: GLU,MLE)</li> <li>• Paszтет Jana wieprzowy 50g (A: GLU, JAJ, SEL)</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>• Ogórek świeży 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>• Sok pomarańczowy 1 szt. 200 ml</li> </ul>
	<p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa pomidorowa z ryżem (korpus z kurczaka, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, ryż, natka pietruszki, śmietanka, sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie) 350ml (A:JAJ, MLE,SEL)</li> <li>• Schab pieczony w sosie własnym (schab wieprzowy, majeranek, papryka słodka, włoszczyzna, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól , pieprz czarny, 100g/150ml (A: GLU, SEL)</li> <li>• Ziemniaki z koperkiem 200g</li> <li>• Sałatka z buraczków, z cebulą i olejem rzepakowym(burak, cebula, olej rzepakowy natka pietruszki, cukier, kwasek cytrynowy, sól, pieprz czarny) 150g</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>• Twaróg 50g (A: GLU,SOJ,MLE)</li> <li>• Szyńka wieprzowa szkolna 20g (A: GLU,SOJ,MLE)</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>• Rzodkiewka czerwona 60g</li> <li>• Sałata masłowa 20g</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: 1792kcal</li><li>• Białko ogółem: 78,2g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 53,3g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe:15,8g</li><li>• Węglowodany ogółem: 264,2g</li><li>• Cukry: 68,2g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 28,7g</li><li>• Sód: 1053,1mg</li><li>• Sól: 2,63g</li></ul>