

## 01.01.2026 - Czwartek

	<p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kasza jęczmienna na mleku 300ml (A: GLU,MLE)</li> <li>• Szynka wieprzowa szkolna 60g (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 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 gniazda, cebula, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz czarny) 350ml (A: GLU,JAJ,SEL)</li> <li>• Udko z kurczaka pieczone (udko z kurczaka, papryka słodka, bazylija, oregano, tymianek, 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 pszenno- żytni 50g (A: GLU,SOJ)</li> <li>• Chleb razowy 1szt. 25g (A: GLU)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Ogórek świeży plastry 70g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Kawa zbożowa z mlekiem 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: 2101,7kcal</li><li>• Białko ogółem: 90,1g</li><li>• Tłuszcz ogółem:63,8g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 20,7g</li><li>• Węglowodany ogółem: 302,1g</li><li>• Cukry: 87g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 33,4g</li><li>• Sód: 1314,2mg</li></ul>