

## 05.01.2026 - Poniedziałek

	<p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zacierka na mleku (mleko, mąka pszenna, jajko, sól) 300ml (A:GLU,MLE,JAJ)</li> <li>• Połędwica sopocka 30g (A: SOJ,MLE)</li> <li>• Sałatka jarzynowa ( ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, jajko, jabłko, ogórek kiszony, cebula, groszek zielony, nać pietruszki, majonez, sól pieprz) 100g (A: JAJ,SEL,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>• Sałata 10g</li> <li>• Herbata czarna z cukrem 250ml</li> </ul>
	<p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Budyń (mleko, budyń, cukier) 200ml (A: MLE)</li> </ul>
	<p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa ziemniaczana (korpus z kurczaka, włoszczyzna, natka pietruszki, ziemniaki, śmietanka sól, ziele angielskie, jarzynka naturalna, pieprz czarny) 350ml (A: MLE,SEL)</li> <li>• Klopsiki drobiowo - wieprzowe w sosie koperkowym - gotowane (mięso gulaszowe drobiowe, łopatka wieprzowa, jajko, bułka pszenna, mąka pszenna, koperek, śmietanka, sól , pieprz) 2szt -100g/150ml (A: GLU,JAJ,SOJ,MLE)</li> <li>• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (marchew ,jabłko, jogurt naturalny) 150g (A:MLE)</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>• Szynka delikatesowa drobiowa 20g</li> <li>• Ser topiony 50g(A;MLE)</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>• Rzodkiewka czerwona 60g</li> <li>• Sałata 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: 2147,4kcal</li><li>• Białko ogółem: 82,8g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 61,7g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 24g</li><li>• Węglowodany ogółem: 322,4g</li><li>• Cukry: 79,9g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 31,6g</li><li>• Sód: 1727,7mg</li><li>• Sól: 4,32g</li></ul>