

## 26.04.2025 - Sobota

	<p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Płatki owsiane na mleku 300ml (A: GLU,MLE)</li> <li>• Pasztet Jana wieprzowy 60g (A: GLU,SEL,GOR)</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>• Papryka świeża paski 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>• Budyń waniliowy (mleko, budyń, cukier) 200ml (A: GLU,MLE,)</li> </ul>
	<p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa jarzynowa z ziemniakami (korpus z kurczaka, włoszczyzna, ziemniaki, kalafior, brokuł, śmietanka, natka pietruszki, sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka naturalna) 350ml (A: MLE,SEL)</li> <li>• Zraz drobiowo - wieprzowy mielony w sosie koperkowym- duszony (mięso gulaszowe drobiowe, łopatka wieprzowa, koper, cebula , jajko, mąka pszenna, śmietanka, sól , pieprz) 100g/150ml (A: GLU,JAJ,SOJ,MLE)</li> <li>• Sałatka z buraczków z cebulą z olejem rzepakowym(buraki, natka pietruszki, cebula, olej rzepakowy, sól, cukier, kwas cytrynowy)150g</li> <li>• Kasza jęczmienna 200g (A: GLU)</li> <li>• Kompot owocowy ( śliwki, agrest, truskawki, wiśnie, porzeczka, rabarbar, cukier) 250ml</li> </ul>
	<p><b>KOLACJA I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Twaróg w kawałku 50g (A: MLE)</li> <li>• Szynka wieprzowa zielonogórska 20g (A: GLU,SOJ,MLE,SEL)</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: 2 383,8kcal</li><li>• Białko ogółem: 94,5g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 68,6g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 25,3g</li><li>• Węglowodany ogółem: 367,6g</li><li>• Cukry:123,4g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 42,6g</li><li>• Sód: 1 325,5mg</li><li>• Sól: 3,31g</li></ul>