



10.10.2023 - Wtorek

	<p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Płatki owsiane na mleku 300ml (A: 1,7,8,11,12,13)</li> <li>• Szyńka wieprzowa gotowana 30g (A: 1,3,6,7,9)</li> <li>• Ser żółty 20g (A: 7)</li> <li>• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Ogórek świeży 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>• Jabłka w sosie waniliowym(mleko, jabłka, cukier, wanilia) 200ml (A: 7)</li> </ul>
	<p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa szpinakowa z ziemniakami (porcje rosółowe, włoszczyzna, szpinak, ziemniaki, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9)</li> <li>• Filet drobiowy pieczony z dynią i ziołami( pierś z kurczaka, dynia, nać pietruszki, bazylija, sól, pieprz, olej rzepakowy) -100g/50g</li> <li>• Ryż na sypko 200g</li> <li>• Surówka meksykańska( kapusta biała, marchew, por, kukurydza, olej rzepakowy, sól, pieprz) 150g</li> </ul>
	<p><b>KOLACJA I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta z jajka ze szczypiorkiem( jajko, majonez, sól, pieprz) 80g (A: 3,10)</li> <li>• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g (A: 7)</li> <li>• Pomidor plastry 70g</li> <li>• Sałata 10g</li> </ul>
	<p><b>KOLACJA II</b>  <b>POSIŁEK WITAMINOWY</b>          Mus warzywno - owocowy( dynia, jabłko, banan) 100g</p>
<p><b>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energia: 2372,1kcal</li> <li>• Białko ogółem: 101,4g</li> <li>• Tłuszcz ogółem: 82,1g</li> <li>• Nasycone kwasy tłuszczowe:24,3g</li> <li>• Węglowodany ogółem:334,9g</li> <li>• Cukry: 73,6g</li> <li>• Błonnik pokarmowy:32,2g</li> <li>• Sód: 2106,3mg</li> </ul>