



10.10.2023 - Wtorek

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Płatki owsiane na mleku 300ml (A: 1,7,8,11,12,13) • Szyńka wieprzowa gotowana 30g (A: 1,3,6,7,9) • Ser żółty 20g (A: 7) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Ogórek świeży plastry 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jabłka w sosie waniliowym(mleko, jabłka, cukier, wanilia) 200ml (A: 7)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa szpinakowa z ziemniakami (porcje rosółowe, włoszczyzna, szpinak, ziemniaki, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9) • Filet drobiowy pieczony z dynią i ziołami(pierś z kurczaka, dynia, nać pietruszki, bazylija, sól, pieprz, olej rzepakowy) -100g/50g • Ryż na sypko 200g • Surówka meksykańska(kapusta biała, marchew, por, kukurydza, olej rzepakowy, sól, pieprz) 150g
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta z jajka ze szczypiorkiem(jajko, majonez, sól, pieprz) 80g (A: 3,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g (A: 7) • Pomidor plastry 70g • Sałata 10g
	<p>KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno - owocowy(dynia, jabłko, banan) 100g</p>
<p>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Energia: 2372,1kcal • Białko ogółem: 101,4g • Tłuszcz ogółem: 82,1g • Nasycone kwasy tłuszczowe:24,3g • Węglowodany ogółem:334,9g • Cukry: 73,6g • Błonnik pokarmowy:32,2g • Sód: 2106,3mg