



11.10.2023 - Środa

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kasza kukurydziana na mleku 300ml (A: 7) • Twaróg w kawałku 40g (A: 7) • Szynka pomorska drobiowa 20g (A: 1,3,6,7,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g (A: 7) • Papryka paski 50g • Rzodkiewka tarta 20g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny z bananem 200ml (A: 7)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pieczarkowa z makaronem (porcje rosółowe, włoszczyzna, pieczarki, makaron, nać pietruszki, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,7,9) • Gołąbek z ryżem i mięsem wieprzowym- gotowany, w sosie pomidorowym (kapusta, ryż, łopátka wieprzowa, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy śmietanka, sól , pieprz) 100g/150ml (A: 1,7) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Brokuły gotowane 150g • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Galaretka drobiowa(kurczak, włoszczyzna, groszek zielony, żelatyna, nać pietruszki) 150g (A: 9) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g (A: 7) • Ogórek świeży plastry 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<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: 2251,3kcal • Białko ogółem:106,2g • Tłuszcz ogółem: 64g • Nasycone kwasy tłuszczowe:22g • Węglowodany ogółem:343,4g • Cukry: 73,7g • Błonnik pokarmowy:35,6g • Sód: 2335,8mg