



12.10.2023 - Czwartek

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Płatki jęczmienne na mleku 300ml (A: 1,7,8,11) • Blok drobiowy 30g (A: 1,6,7,9,10) • Jajko 1/2szt 25g (A: 3) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g (A: 7) • Pomidor plastry 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koktajl mleczno- owocowy (kefir, truskawka, cukier) 150ml (A: 7)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rosół z makaronem (kurczak, włoszczyzna, cebula, makaron, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml(A: 1,3,9) • Pałki z kurczaka pieczone w ziołach (pałki z kurczaka, oregano, rozmaryn, olej rzepakowy, sól , pieprz) 3szt -200g • Ziemniaki z koperkiem 200g • Marchewka z groszkiem oprószana (masło, mąka pszenna, sól) 150g(A: 1,7,10) • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Polędwica sopocka drobiowa 30g (A: 1,3,6,9,10) • Dżem truskawkowy 30g • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g (A: 7) • Papryka paski 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY</p> <p>Mus warzywno - owocowy(dynia, jabłko, banan) 100g</p>
<p>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Energia: 2135,1kcal • Białko ogółem:92,8g • Tłuszcz ogółem: 65,3g • Nasycone kwasy tłuszczowe:19,3g • Węglowodany ogółem:32g • Cukry: 84,8g • Błonnik pokarmowy:30,2g • Sód:1889,4mg