



## 13.10.2023 - Piątek

	<p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ryż na mleku 300ml (A: 7)</li> <li>• Szyńka pomorska drobiowa 40g (A: 1,3,6,7,9,10)</li> <li>• Sałatka jarzynowa(ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, jajko, jabłko, ogórek kiszony, cebula, groszek, nać pietruszki, majonez, sól, pieprz) 100g (A: 3,9,10)</li> <li>• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g (A: 7)</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>• Budyń 200ml (mleko, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, cukier) (A: 1,5,6,7,8)</li> </ul>
	<p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Krupnik jęczmienny z ziemniakami (porcje rosółowe, włoszczyzna, kasza jęczmienna nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,9)</li> <li>• Filet z dorsza smażony (dorsz, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, pieprz) 110g (A: 1,4)</li> <li>• Ziemniaki z koperkiem 200g</li> <li>• Surówka z kapusty czerwonej z natką pietruszki i olejem rzepakowym 150g</li> <li>• Kompot owocowy( jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml</li> </ul>
	<p><b>KOLACJA I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta z fasoli z warzywami( fasola, włoszczyzna, cebula) 80g (A: 9)</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>• Ogórek świeży plastry 70g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Herbata czarna z cukrem 250ml</li> </ul>
	<p><b>KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY</b></p> <p>Mus warzywno - owocowy( dynia, jabłko, banan) 100g</p>
<p><b>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energia: 2208,6kcal</li> <li>• Białko ogółem:89,1g</li> <li>• Tłuszcz ogółem: 63,4g</li> <li>• Nasycone kwasy tłuszczowe:13,9g</li> <li>• Węglowodany ogółem:353,9g</li> <li>• Cukry: 73g</li> <li>• Błonnik pokarmowy:38,6g</li> <li>• Sód:1997,6mg</li> </ul>