

14.10.2023 - Sobota

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kasza jaglana na mleku 300ml (A: 7) • Szynka biała drobiowa 60g (A: 1,3,7,9,10) • 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"> • Jogurt naturalny 150ml (A: 7)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa wiejska (porcje rosółowe, włoszczyzna, zacierka , nać pietruszki, ziemniaki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,9) • Roladka drobiowa pieczona, półmięsna w sosie groszkowym (pierś z kurczaka, ryż, włoszczyzna, cebula, mąka pszenna, śmietanka, groszek, olej rzepakowy, sól , pieprz) 100g /150ml (A: 1,7,9) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Surówka wielowarzywna(marchewka, pietruszka, seler, jabłko, śmietana)150g (A: ,7) • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Paszтет borowy, drobiowo - wieprzowy z jagnięciną 60g (A: 1,6,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g (A: 7) • Ogórek kiszony- plastry 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY</p> <p>Mus warzywno - owocowy(dynia, jabłko, banan) 100g</p>
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	<ul style="list-style-type: none"> • Energia: 2034,3kcal • Białko ogółem:87,6g • Tłuszcz ogółem: 59g • Nasycone kwasy tłuszczowe:20,4g • Węglowodany ogółem:318,5g • Cukry: 65,2g • Błonnik pokarmowy:34,8g • Sód:2488,4mg