



16.10.2023 - Poniedziałek

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kasza jęczmienna na mleku 300ml (A: 1,7) • Twaróg w kawałku szczypiorkiem 40/5g (A: 7) • Blok drobiowy 20g (A: 1,6,7,9,10) • 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"> • Maślanka naturalna 200ml (A: 7)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa brokułowa z makaronem (porcje rosółowe, włoszczyzna, brokuł, makaron, śmietanka, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,7,9) • Sznycel mielony z dorsza z ziołami - smażony (dorsz, jajko, bułka pszenna, mąka pszenna, nać pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz) -100g (A: 1,3,4) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Surówka z marchewki z chrzanem 150g (A: 7,10) • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta z soczewicy 80g (A: 6,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g (A: 7) • Biała rzodkiew z koperkiem- 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: 2063,3kcal • Białko ogółem:88,7g • Tłuszcz ogółem: 58,2g • Nasycone kwasy tłuszczowe:14,5g • Węglowodany ogółem:327,4g • Cukry: 72,9g • Błonnik pokarmowy:35,6g • Sód: 1550,3mg