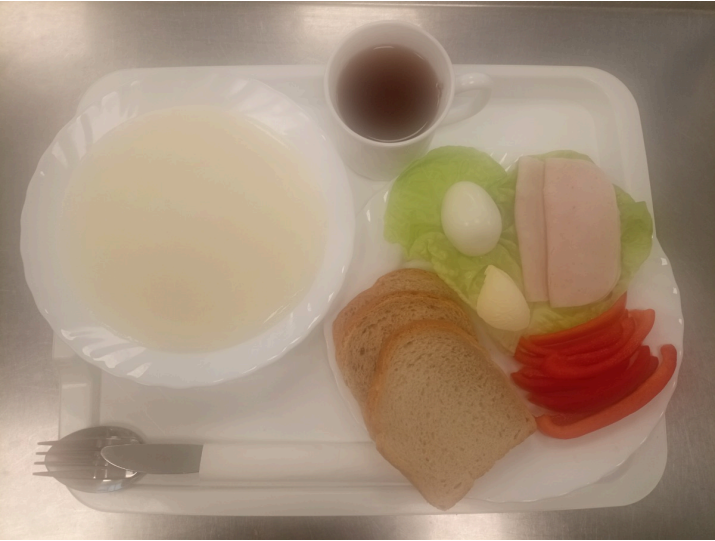



17.10.2023 - Wtorek

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kasza manna na mleku 300ml (A: 1,7) • Jajko gotowane 1szt 50g (A: 3) • Połędwica 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 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gruszka 150g
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami (porcje rosółowe, włoszczyzna, buraki, fasola, kapusta, ziemniaki, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9) • Pierogi z twarogiem (twaróg, cukier, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól) 300g (A: 1,3, 7) • Jogurt naturalny 120g • Surówka z selera i jabłka 100g • Pomarańcza plastry 50g • Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta z mięsa drobiowego z warzywami(mięso drobiowe, włoszczyzna, cebula, nać pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz) 80g (A: 9) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie „Delma” 15g (A: 7) • Pomidor 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: 2394,7kcal • Białko ogółem:120,2g • Tłuszcz ogółem: 49,8g • Nasycone kwasy tłuszczowe:18,2g • Węglowodany ogółem:399,6g • Cukry: 86,6g • Błonnik pokarmowy:39,8g • Sód: 1717mg