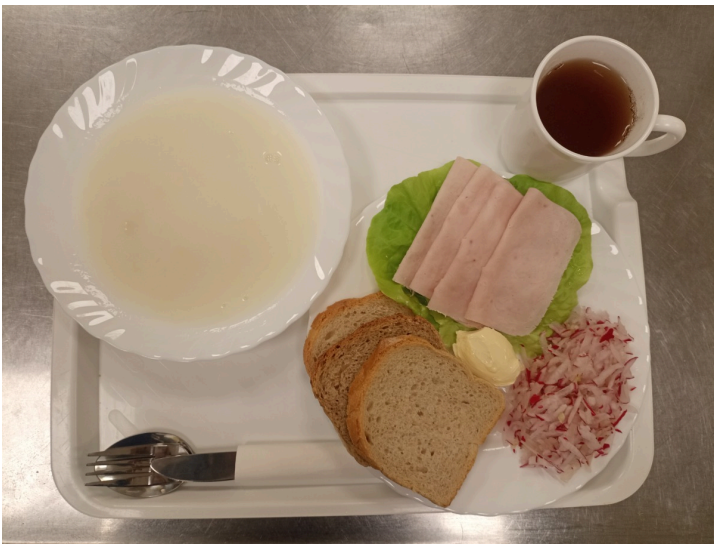
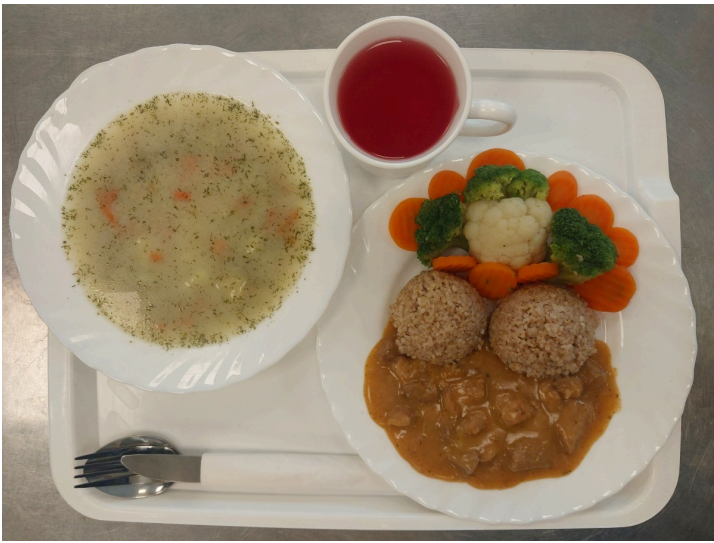


18.10.2023 - Środa

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zacierka na mleku 300ml (A: 1,3,7) • Filecik żółty drobiowy 50g (A: 1,3,6,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g (A: 7) • Rzodkiewka tarta 60g • Sałata 20g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kisiel z jabłkiem 200ml
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa koperkowa z ziemniakami (porcje rosółowe, włoszczyzna, koperek, ziemniaki, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9) • Gulasz mięsny wieprzowy (szynka wieprzowa, łopatka wieprzowa, cebula, mąka pszenna, śmietanka, sól, pieprz) 2szt -100g/150ml (A: 1,3,6,7,9,10,11,13) • Kasza jęczmienna na sypko 200g (A: 1) • Bukiet warzyw gotowany 150g • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80g (A: 7) • 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 Mus warzywno - owocowy(dynia, jabłko, banan) 100g</p>
<p>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Energia: 2250,7kcal • Białko ogółem:88,2g • Tłuszcz ogółem: 79,4g • Nasycone kwasy tłuszczowe:25,9g • Węglowodany ogółem:325,4g • Cukry: 67,7g • Błonnik pokarmowy:33,2g • Sód:1841,8mg