



## 20.10.2023 - Piątek

	<p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Makaron muszelka na mleku 300ml (A: 1,7)</li> <li>• Ser fromage 40g (A: 7)</li> <li>• Polędwica sopocka drobiowa 20g A(1,7,9,10)</li> <li>• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Papryka paski 70g</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>• Jogurt naturalny 1szt.-150ml (A: 7)</li> </ul>
	<p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Krupnik jaglany (porcje rosolowe, włoszczyzna, ziemniaki, kasza jaglana, sól, pieprz) nać pietruszki 350ml (A: 9)</li> <li>• Śledź w śmietanie ( matiasy, śmietana, jabłka, cebula, cukier, pieprz) -100g/150ml (A;7)</li> <li>• Ziemniaki z koperkiem 200g</li> <li>• Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem( kapusta pekińska, pomidor, nać pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz) 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, marchew, pietruszka, seler ,olej rzepakowy, cebula, sól, pieprz) 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 kiszony plastry 70g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Herbata czarna z cukrem 250ml</li> </ul>
	<p><b>KOLACJA II</b>  <b>POSIŁEK WITAMINOWY</b>          Mus warzywno-owocowy( dynia, jabłko, banan) 100g</p>
<p><b>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energia: 1901kcal</li> <li>• Białko ogółem: 73g</li> <li>• Tłuszcz ogółem: 53g</li> <li>• Nasycone kwasy tłuszczowe:20g</li> <li>• Węglowodany ogółem:315g</li> <li>• Cukry:56 g</li> <li>• Błonnik pokarmowy:38g</li> <li>• Sód: 2316mg</li> </ul>