

21.10.2023 - Sobota

	I ŚNIADANIE • Ryż na mleku 300ml (A: 7) • Pasztet Jana wieprzowy 60g (A: 1,6,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g (A: 7) • Ogórek świeży plastry 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	II ŚNIADANIE • Sok pomarańczowy 200ml
	OBIAD • Zupa jarzynowa z ziemniakami (porcje rosółowe, włoszczyzna, kalafior, brokuły, ziemniaki, nać pietruszki, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9) • Pieczeń drobiowo - wieprzowa mielona w sosie koperkowym- pieczona (pierś z kurczaka, łopatka wieprzowa, cebula ,koper, jajko, mąka pszenna, śmietanka, sól , pieprz) 100g/150ml (A: 1,3,7) • Kasza jęczmienna na sypko 200g (A;1) • Sałatka z buraczków z cebulką i olejem rzepakowym 150g • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Pasta z twarogu (twaróg, mleko) 80g (A: 7) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g (A: 7) • Pomidor plastry 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno-owocowy(dynia, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2096kcal • Białko ogółem:83g • Tłuszcz ogółem: 71g • Nasycone kwasy tłuszczowe:23g • Węglowodany ogółem:309g • Cukry: 58g • Błonnik pokarmowy:33g • Sód:1676mg