



23.10.2023 - Poniedziałek

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zacierka na mleku 300ml (A:1,3, 7) • Szyńka pomorska drobiowa 40g (A: 1,3,6,7,9,10) • Sałatka jarzynowa(ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, jajko, jabłko, ogórek kiszony, cebula, groszek, nać pietruszki, majonez, sól, pieprz) 100g (A: 3,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g (A: 7) • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Śliwka 150g
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pieczarkowa z makaronem (porcje rosółowe, włoszczyzna, makaron, pieczarki, śmietanka , nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,7,9) • Klopsiki drobiowo-wieprzowe gotowane w sosie pomidorowym(pierś z kurczaka, • łopatka wieprzowa, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, bułka pszenna, śmietanka, jajko, sól , pieprz) 110g (A: 1,3,7) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Surówka meksykańska z olejem rzepakowym (kapusta biała, marchew ,por, kukurydza, natka pietruszki, olej rzepakowy 150g
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ser topiony 50g (A: 7) • Blok drobiowy 20g (A:1,6,7,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g (A: 7) • Rzodkiewka 60g • Sałata 20g
	<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: 2130kcal • Białko ogółem:82g • Tłuszcz ogółem: 69g • Nasycone kwasy tłuszczowe:20g • Węglowodany ogółem:325g • Cukry: 50g • Błonnik pokarmowy:36g • Sód:2175mg