



## 23.10.2023 - Poniedziałek

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