



24.10.2023 - Wtorek

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Płatki owsiane na mleku 300ml (A: 1,7,8,11,12,13) • Galaretka drobiowa (kurczak, włoszczyzna, sól, pieprz, żelatyna) 150g (A:9) • 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
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koktajl mleczno-owocowy(jogurt naturalny, cukier, truskawki) 200ml (A: 7)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa kalafiorowa z ziemniakami (porcja rosółowe, włoszczyzna, kalafior , nać pietruszki, ziemniaki, śmietanka sól, pieprz) 350ml (A: 7,9) • Gulasz mięsny wieprzowy(łopatka wieprzowa, cebula, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól , pieprz, przyprawa do mięsa) 100g /150ml (A: 1,3,6,7,9,10) • Kasza jęczmienna na sypko 200g (A; 1) • Surówka z rzepy, marchwi i jabłka (czarna rzepa marchewka, jabłko, śmietana)150g (A: ,7) • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta z makreli wędzonej(makrele wędzona, ogórki konserwowe, cebula) 80g (A: 4,) • 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</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mus warzywno-owocowy(dynia, jabłko, banan) 100g
<p>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Energia: 2335kcal • Białko ogółem: 104g • Tłuszcz ogółem: 92g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 28g • Węglowodany ogółem: 304g • Cukry:51 g • Błonnik pokarmowy:36g • Sód:1626mg