



25.10.2023 - Środa

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kasza kukurydziana na mleku 300ml (A: 7) • Pasta z twarogu ze szczypiorkiem(twaróg, mleko, szczypiorek) 80g (A: 7) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g (A: 7) • Pomidor plastry 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kisiel z jabłkiem(kisiel,cukier,jabłko) 200ml (A:1)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa wiejska (porcje rosółowe, włoszczyzna, mąka, jajka, nać pietruszki, ziemniaki, sól, pieprz) 350ml (A:1,3, 9) • Gołąbek leniwy duszony w sosie dyniowym (łopatka wieprzowa, kapusta biała, cebula, ryż, mąka pszenna, kapusta biała, dynia, śmietanka, sól , pieprz) 100g/100ml (A: 1,3,7) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Sałata lodowa z ogórkiem, rzodkiewką i olejem rzepakowym 150g • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szyńka złocista drobiowa 60g (A: 1,3,7,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g (A: 7) • Biała rzodkiew z koperkiem 70g • Sałata 10g • Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250ml (A;1,7)
	<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: 2085kcal • Białko ogółem:80g • Tłuszcz ogółem: 50g • Nasycone kwasy tłuszczowe:16g • Węglowodany ogółem:352g • Cukry:78 g • Błonnik pokarmowy:32g • Sód:2149mg