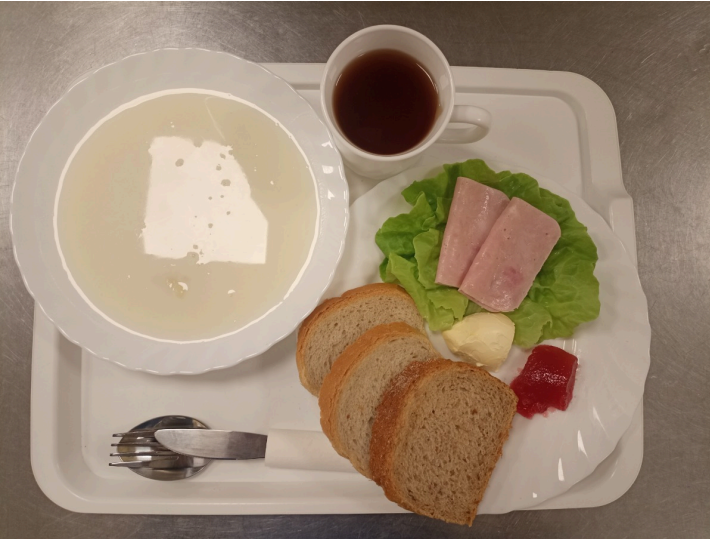



## 26.10.2023 - Czwartek

|  |   |
|--|---|
|   | <p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Makaron świderki na mleku 300ml (A: 1,7)</li> <li>• Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g</li> <li>• Szyńka biała drobiowa 20g (A: 1,3,,7,9,10)</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>• Ogórek świeży plastry 70g</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>• Maślanka naturalna 200ml (A: 7)</li> </ul>  |
|  | <p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa brokułowa z ziemniakami(porcje rosółowe, włoszczyzna, brokuł, ziemniaki śmietanka, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9)</li> <li>• Filet drobiowy pieczony z kabaczkami i ziołami (pierś z kurczaka , kabaczek, oregano, bazylija, nać pietruszki, sól , pieprz) -100g</li> <li>• Kasza jęczmienna na sypko 200g (A;1)</li> <li>• Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g</li> <li>• Kompot owocowy( jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml</li> </ul> |
|  | <p><b>KOLACJA I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paszтет borowy z jagnięciną drobiowo wieprzowy 60g (A:1 6,9,10)</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>• Papryka paski 70g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Herbata czarna z cukrem 250ml</li> </ul>  |
|  | <p><b>KOLACJA II</b><br/> <b>POSIŁEK WITAMINOWY</b><br/>         Mus warzywno-owocowy( dynia, jabłko, banan) 100g</p>   |
| <p><b>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Energia: 2341kcal</li> <li>• Białko ogółem:101g</li> <li>• Tłuszcz ogółem: 70g</li> <li>• Nasycone kwasy tłuszczowe:23g</li> <li>• Węglowodany ogółem:355g</li> <li>• Cukry:95 g</li> <li>• Błonnik pokarmowy:33g</li> <li>• Sód:1859mg</li> </ul>   |