



27.10.2023 - Piątek

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kasza manna na mleku 300ml (A: 1,7) • Jajko gotowane 1szt 50g (A: 3) • Polędwica drobiowa 20g (A: 1,3,6,7,9,10) • 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"> • Budyń (budyń, mleko, cukier) 200ml(A;1,5,6,7,8)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ryżowa (porcje rosółowe, włoszczyzna, ryż, ziemniaki, natka pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: ,9) • Filet z dorsza smażony(filet z dorsza, pieprz, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól) 110g (A: 1,4) • Surówka z marchwi i chrzanu (marchew,chrzan,śmietana) 150g (A:7) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta z soczewicy(soczewica czerwona, cebula, nać pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz) 80g • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g (A: 7) • Ogórek kiszony plastry 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>KOLACJA II POŚLĘK WITAMINOWY Mus warzywno-owocowy(dynia, jabłko, banan) 100g</p>
<p>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Energia: 2070kcal • Białko ogółem:90g • Tłuszcz ogółem: 56g • Nasycone kwasy tłuszczowe:15g • Węglowodany ogółem:329g • Cukry:63 g • Błonnik pokarmowy:34g • Sód:2039mg