



## 27.10.2023 - Piątek

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