

**28.10.2023 - Sobota**

	<p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Płatki jęczmienne na mleku 300ml (A: 1,7,8,11)</li> <li>• Połędwica kanadyjska drobiowa 50g (A: 1,3,6,9,10)</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>• Sok wieloowocowy 200ml-1szt</li> </ul>
	<p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barszcz czerwony z ziemniakami (kości wieprzowe, włoszczyzna, buraki, ziemniaki, kwasek cytrynowy, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9)</li> <li>• Pyzy z mięsem wieprzowym- gotowane( łopatka wieprzowa, cebula, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, sól , pieprz) 300g (A: 7)</li> <li>• Kapusta zasmażana (kapusta biała, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól, pieprz, koper) 150g (A:1)</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 twarogu z natką pietruszki(twaróg,mleko,natka pietruszki) 80g (A: 7)</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>• Pomidor plastry 70g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Herbata czarna z cukrem 250ml</li> </ul>
	<p><b>KOLACJA II</b> <b>POSIŁEK WITAMINOWY</b></p> <p>Mus warzywno-owocowy( dynia, jabłko, banan) 100g</p>
<b>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energia: 2203kcal</li> <li>• Białko ogółem:83g</li> <li>• Tłuszcz ogółem: 78g</li> <li>• Nasycone kwasy tłuszczowe:27g</li> <li>• Węglowodany ogółem:323g</li> <li>• Cukry:50 g</li> <li>• Błonnik pokarmowy:36g</li> <li>• Sód:1772mg</li> </ul>