

28.10.2023 - Sobota

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Płatki jęczmienne na mleku 300ml (A: 1,7,8,11) • Połędwica kanadyjska drobiowa 50g (A: 1,3,6,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g (A: 7) • Ogórek świeży plastry 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sok wieloowocowy 200ml-1szt
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barszcz czerwony z ziemniakami (kości wieprzowe, włoszczyzna, buraki, ziemniaki, kwasek cytrynowy, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9) • Pyzy z mięsem wieprzowym- gotowane(łopatka wieprzowa, cebula, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, sól , pieprz) 300g (A: 7) • Kapusta zasmażana (kapusta biała, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól, pieprz, koper) 150g (A:1) • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta z twarogu z natką pietruszki(twaróg,mleko,natka pietruszki) 80g (A: 7) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g (A: 7) • Pomidor plastry 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY</p> <p>Mus warzywno-owocowy(dynia, jabłko, banan) 100g</p>
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	<ul style="list-style-type: none"> • Energia: 2203kcal • Białko ogółem:83g • Tłuszcz ogółem: 78g • Nasycone kwasy tłuszczowe:27g • Węglowodany ogółem:323g • Cukry:50 g • Błonnik pokarmowy:36g • Sód:1772mg