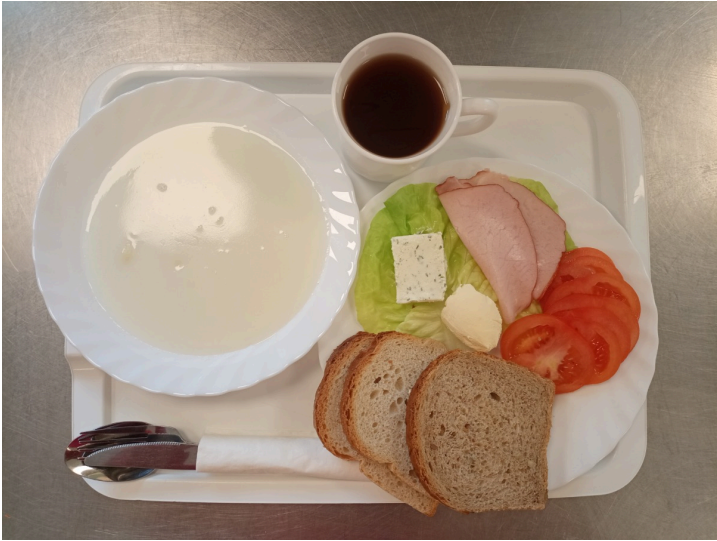



30.10.2023 - Poniedziałek

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Makaron muszelka na mleku 300ml (A: 1,7) • Szyńka pomorska drobiowa 30g (A: 1,3,6,7,9,10) • Ser fromage 40g (A: 7) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Pomidor plastry 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koktajl mleczno-owocowy (jogurt naturalny, truskawki, cukier) 200ml (A: 7)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa jarzynowa z ziemniakami (porcje rosółowe, włoszczyzna, fasolka szparagowa, kalafior, brokuł, ziemniaki, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9) • Zraz mielony duszony w sosie własnym (łopatka wieprzowa, jajko, bułka pszenna, cebula, sól, pieprz) -100g/150g (A:1,3) • Kasza jęczmienna na sypko 200g (A:1) • Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 150g • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta z makreli wędzonej(makrela wędzona, ogórek kiszony, cebula, pieprz) 80g (A:4) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g (A: 7) • Papryka paski 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY</p> <p>Mus warzywno-owocowy(dynia, jabłko, banan) 100g</p>
<p>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Energia: 2057kcal • Białko ogółem: 79g • Tłuszcz ogółem: 68g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 21g • Węglowodany ogółem:309g • Cukry: 60g • Błonnik pokarmowy:32g • Sód: 1659mg