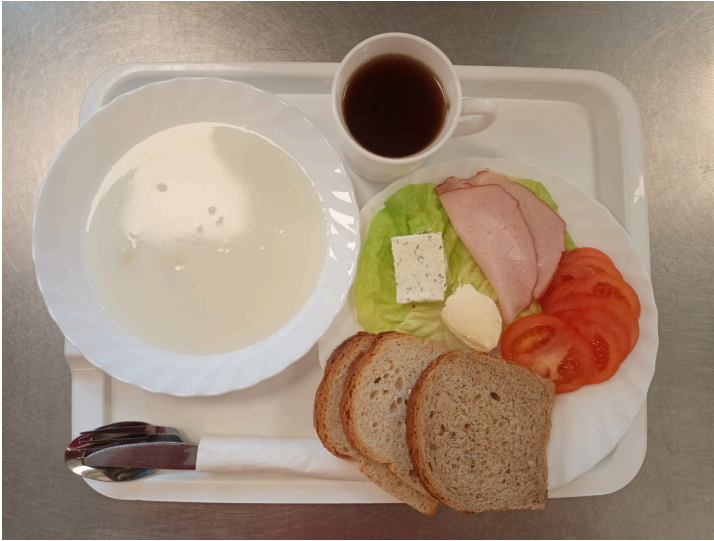



## 30.10.2023 - Poniedziałek

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