



31.10.2023 - Wtorek

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Płatki owsiane na mleku 300ml (A: 1,7,8,11,12,13) • Szyńka gotowana wieprzowa 30g (A: 1,3,6,7,9) • Ser żółty 20g (A:3, 7) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g (A: 7) • Ogórek świeży 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kefir 150ml-1szt (A: 7)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa szpinakowa z ziemniakami (kości wieprzowe, włoszczyzna, szpinak, ziemniaki, nać pietruszki, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,6,7,9,10) • Gulasz mięsny wieprzowy duszony(łopatka wieprzowa, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, sól , pieprz) 100g/150ml (A: 1,3,6,7,9,10) • Ryż na sypko 200g • Surówka meksykańska (kapusta biała, marchew, por, kukurydza, olej rzepakowy, sól, pieprz)150g (A: 7,9) • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta z jajka ze szczypiorkiem (jajko, szczypiorek, majonez, sól, pieprz) 80g (A: 3,10) • 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 Mus warzywno-owocowy(dynia, jabłko, banan) 100g</p>
<p>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Energia: 2516kcal • Białko ogółem: 98g • Tłuszcz ogółem: 108g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 32g • Węglowodany ogółem: 313g • Cukry: 48g • Błonnik pokarmowy: 30g • Sód: 1759mg