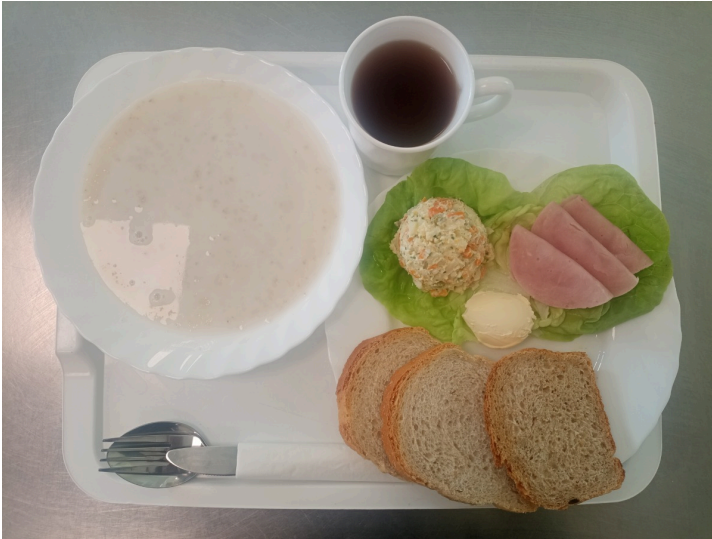



## 02.11.2023 - Czwartek

	<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>• Blok drobiowy 30g (A: 1,6,7,9,10)</li> <li>• Sałatka jarzynowa(ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, jajko, jabłko, ogórek kiszony, cebula, groszek, nać pietruszki, majonez, sól, pieprz) 100g (A: 3,9,10)</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>• Sałata 10g</li> <li>• Herbata czarna z cukrem 250ml</li> </ul>
	<p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kisiel z jabłkiem 200ml (kisiel, jabłka, cukier) (A: 1)</li> </ul>
	<p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa pieczarkowa z makaronem (porcje rosółowe, włoszczyzna, makaron, pieczarki, śmietanka, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,7,9)</li> <li>• Gołąbek duszony w sosie pomidorowym z mięsem wieprzowym (łopatka wieprzowa, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy, ryż, kapusta biała, cebula, olej rzepakowy, śmietanka, sól, pieprz) 100g/150ml (A: 1,7)</li> <li>• Ziemniaki z koperkiem 200g</li> <li>• Brokuły gotowane 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>• Polędwica sopocka drobiowa 60g (A:1,3, 6, 9,10)</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>• Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250ml (A:1,7)</li> </ul>
	<p><b>KOLACJA II</b>  <b>POSIŁEK WITAMINOWY</b>          Mus warzywno-owocowy( dynia, jabłko, banan) 100g</p>
<p><b>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energia: 2129cal</li> <li>• Białko ogółem: 85g</li> <li>• Tłuszcz ogółem: 56g</li> <li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 16g</li> <li>• Węglowodany ogółem: 356g</li> <li>• Cukry: 56g</li> <li>• Błonnik pokarmowy: 42g</li> <li>• Sód: 2085mg</li> </ul>