



03.11.2023 - Piątek

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ryż na mleku 300ml (A: 7) • Szynka pomorska drobiowa 20g (A: 1,3,7,9,10) • Jajko gotowane 50g-1szt • 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"> • Budyń (mleko, budyń, cukier) 200ml (A:1,5,6,7,8)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Krupnik (porcje rosółowe, włoszczyzna, kasza jęczmienna, nać pietruszki, ziemniaki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,9) • Filet z dorsza smażony (filet z dorsza, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, pieprz) 100g /100ml (A: 1,4) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Surówka z kapusty czerwonej (kapusta czerwona cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz) 150g • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta z fasoli z warzywami (fasola, włoszczyzna, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz) 60g (A:9) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g (A: 7) • Jabłko 100g • 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; 2217kcal • Białko ogółem: 91g • Tłuszcz ogółem: 65g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 15g • Węglowodany ogółem: 352g • Cukry: 65g • Błonnik pokarmowy: 40g • Sód: 1642mg