

**04.11.2023 - Sobota**

	<p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kasza jaglana na mleku 300ml (A: 7)</li> <li>• Szynka biała drobiowa 50g (A: 1,6,7,9,10)</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>• 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>• Jogurt naturalny 150g 1 szt. (A;7)</li> </ul>
	<p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa wiejska ( porcje rosółowe, włoszczyzna, cebula, mąka pszenna, jajka , nać pietruszki, ziemniaki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,9)</li> <li>• Rolada drobiowo-wieprzowa półmięśna pieczona w sosie brokułowym (pierś z kurczaka, łopatka wieprzowa, włoszczyzna, brokuły, mąka pszenna, śmietanka olej rzepakowy, sól , pieprz) 100g/150ml (A: 1,7,9)</li> <li>• Ziemniaki z koperkiem 200g</li> <li>• Surówka wielowarzywna ( marchew, pietruszka, seler, jabłka, śmietana)150g (A:7,9)</li> <li>• Kompot owocowy( jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml</li> </ul>
	<p><b>KOLACJA I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paszтет borowy drobiowo wieprzowy z jagnięciną 60g (A: 1,6,9)</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>• Ogórek kiszony plastry 70g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Herbata czarna z cukrem 250ml</li> </ul>
	<p><b>KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY</b></p> <p>Mus warzywno-owocowy( dynia, jabłko, banan) 100g</p>
<b>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energia: 2110kcal</li> <li>• Białko ogółem: 88g</li> <li>• Tłuszcz ogółem: 61g</li> <li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 21g</li> <li>• Węglowodany ogółem: 326g</li> <li>• Cukry: 51g</li> <li>• Błonnik pokarmowy: 30g</li> <li>• Sód: 2104mg</li> </ul>