

04.11.2023 - Sobota

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kasza jaglana na mleku 300ml (A: 7) • Szynka biała drobiowa 50g (A: 1,6,7,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g (A: 7) • Pomidor plastry 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny 150g 1 szt. (A;7)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa wiejska (porcje rosółowe, włoszczyzna, cebula, mąka pszenna, jajka , nać pietruszki, ziemniaki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,9) • 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) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Surówka wielowarzywna (marchew, pietruszka, seler, jabłka, śmietana)150g (A:7,9) • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Paszтет borowy drobiowo wieprzowy z jagnięciną 60g (A: 1,6,9) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g (A: 7) • Ogórek kiszony plastry 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY</p> <p>Mus warzywno-owocowy(dynia, jabłko, banan) 100g</p>
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	<ul style="list-style-type: none"> • Energia: 2110kcal • Białko ogółem: 88g • Tłuszcz ogółem: 61g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 21g • Węglowodany ogółem: 326g • Cukry: 51g • Błonnik pokarmowy: 30g • Sód: 2104mg