



08.11.2023 - Środa

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Płatki owsiane na mleku 300ml (A: 1,7,8,11,12,13) • Połędwica sopočka drobiowa 50g (A: 1,3,6,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Rzodkiewka tarta 60g • Sałata 20g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kisiel z jabłkiem 200ml (A: 1)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa ogórkowa z ziemniakami (kości wieprzowe, włoszczyzna, ogórki kiszone, ziemniaki, nać pietruszki, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 1,7,9) • Filet drobiowy gotowany w sosie koperkowym (filet z kurczaka, mąka pszenna, koper, sól, pieprz) 100g/150ml (A: 1,7) • Kasza jęczmienna na sypko 200g (A: 1) • Surówka z rzepy, marchwi i jabłka (rzepa, seler, marchew, jabłko, śmietana, sól, pieprz) 150g • Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (twaróg, mleko, szczypior, sól) 80g (A:7) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Dynia gotowana 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: 2024kcal • Białko ogółem: 93g • Tłuszcz ogółem: 53g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 18g • Węglowodany ogółem: 324g • Cukry: 62 g • Błonnik pokarmowy: 36g • Sód: 1846mg • Sól: 4,62g