



## 09.11.2023 - Czwartek

	<p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ryż na mleku 300ml (A: 7)</li> <li>• Ser żółty 50g (A: 7)</li> <li>• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Pomidor plastry 70g</li> <li>• Sałata 10g</li> </ul>
	<p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kefir 150ml (A: 7)</li> </ul>
	<p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa szpinakowa z makaronem (porcje rosółowe, włoszczyzna, szpinak, makaron, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A:1,3,6,7,9,10)</li> <li>• Sznycel mielony wieprzowy z kukurydzą - półmięсны, smażony (łopatka wieprzowa, pieczarki, kukurydza, bułka pszenna, mąka pszenna, jajko, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz) 100g (A:1,3)</li> <li>• Ziemniaki z koperkiem 200g</li> <li>• Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym (kapusta czerwona, mąka pszenna, cebula, olej, sól, pieprz) 150g</li> </ul>
	<p><b>KOLACJA I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Szynka biała drobiowa 60g (A: 1,3,7,9,10)</li> <li>• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Bukiet warzyw gotowany /brokuł, kalafior, marchew/ 70g</li> <li>• Sałata 15g</li> <li>• Herbata czarna z cukrem 250ml</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: 2088kcal</li> <li>• Białko ogółem: 82g</li> <li>• Tłuszcz ogółem: 80g</li> <li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 25g</li> <li>• Węglowodany ogółem: 290g</li> <li>• Cukry: 48g</li> <li>• Błonnik pokarmowy: 34g</li> <li>• Sód: 1909mg</li> <li>• Sól: 4,77g</li> </ul>