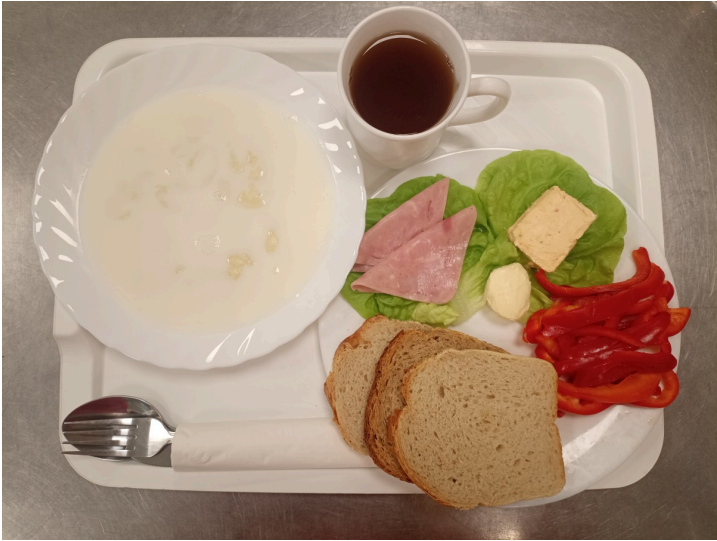



10.11.2023 - Piątek

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Makaron muszelki na mleku 300ml (A: 1,7) • Serek fromage 40g (A: 7) • Szyńka gerwazego drobiowa 20g (A: 1,3,6,7,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Papryka paski 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Galaretkę truskawkową z jogurtem 220g (A: 1,7)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Krupnik jaglany (porcje rosółowe, włoszczyzna, kasza jaglana, ziemniaki, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 9) • Śledź w śmietanie (matiasy, śmietana, cebula, jabłko, sól, pieprz) 100g/150ml (A: 7) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Brokuły gotowane 150g • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta z fasoli (fasola, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz) 80g (A: 6,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Ogórek kiszony 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: 1934kcal • Białko ogółem: 77g • Tłuszcz ogółem: 46g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 18g • Węglowodany ogółem: 334g • Cukry: 53g • Błonnik pokarmowy: 37g • Sód: 1877mg • Sól: 4,69g