

11.11.2023 - Sobota

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kasza jęczmienna na mleku 300ml (A: 1, 7) • Pasztet Jana (wieprzowy) 60g (A: 1,6,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g (A: 7) • Ogórek świeży plastry 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sok pomarańczowy 200ml (A: 7)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z ryżem (porcja rosółowa, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, ryż, śmietanka, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9) • Schab w sosie własnym (schab, , mąka pszenna, olej rzepakowy, oregano, rozmaryn, sól , pieprz) - 100g/150ml • Ziemniaki 200g • Buraczki zasmażane (buraczki, mąka pszenna, masło, sól, pieprz)150g • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczką, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Twaróg w kawałku 50g (A: 7) • Polędwica bostońska drobiowa 30g (A:1,3,6,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Rzodkiewka tarta 60g • Sałata 20g • 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: 2091 kcal • Białko ogółem: 93g • Tłuszcz ogółem: 73g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 25g • Węglowodany ogółem: 289 g • Cukry: 58g • Błonnik pokarmowy : 30g • Sód: 1677mg • Sól: 4,19g