

**11.11.2023 - Sobota**

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