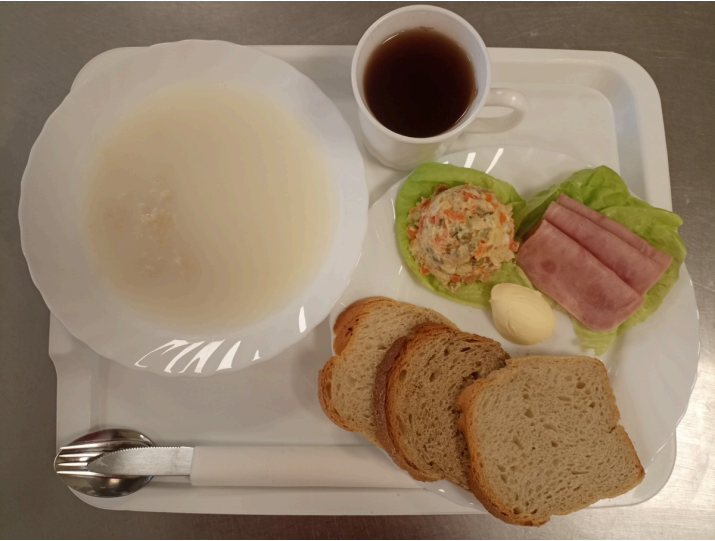



13.11.2023 - Poniedziałek

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zacierka na mleku (mleko, mąka pszenna, jajko, sól) 300ml (A:1,3,7) • Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, jajko, jabłko, ogórek kiszony, cebula, groszek zielony, nać pietruszki, majonez, sól pieprz) 100g (A: 3,9,10) • Szynka pomorska drobiowa 40g (A: 1,3,6,7,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gruszka - 1szt 150g
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa brokułowa z ziemniakami (porcje rosółowe, włoszczyzna, brokuł, ziemniaki, nać pietruszki, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9) • Klopsiki drobiowo-wieprzowe w sosie dyniowym (pierś z kurczaka, łopatka wieprzowa, dynia, mąka pszenna, bułka pszenna, śmietanka, jajko, sól, pieprz) -2szt 100g/100ml (A: 1,3) • Ryż na sypko 200g • Surówka meksykańska (kapusta biała, marchew, por, kukurydza, natka pietruszki, olej rzepakowy) 150g • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ser topiony 50g (A:7) • Blok drobiowy 20g (A: 1,6,7,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Rzodkiewka 60g • Sałata 20g • 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: 2217kcal • Białko ogółem: 81g • Tłuszcz ogółem: 71g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 21g • Węglowodany ogółem: 345g • Cukry: 49g • Błonnik pokarmowy: 37g • Sód: 2149m Sól: • Sól: 5,37g