



14.11.2023 - Wtorek

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Płatki jęczmienne na mleku 300ml (A: 1,7,8,11) • Galareta drobiowa (mięso drobiowe, marchew , pietruszka, seler, żelatyna, sól, pieprz) 150g (A: 9) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Ogórek świeży plastry 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koktajl mleczno-owocowy (kefir, truskawki mrożone) 200ml (A;7)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grochówka z ziemniakami (kości wieprzowe, boczek wędzony, włoszczyzna, boczek, groch, ziemniaki, cebula, majeranek, ziele angielskie, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,6,7,9,10) • Pierogi ukraińskie(mąka pszenna, ziemniaki, twaróg, cebula, sól, pieprz) 300g (A: 1,3,7) • Surówka wielowarzywna (marchew, pietruszka, seler, jabłko, olej rzepakowy, sól, pieprz) 150g • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta z makreli wędzonej (makrele wędzona, ogórki konserwowe, cebula, pieprz) 80g (A: 4) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Papryka paski 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: 2373kcal • Białko ogółem: 107g • Tłuszcz ogółem: 86g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 28g • Węglowodany ogółem: 326g • Cukry: 51 g • Błonnik pokarmowy: 38g • Sód: 2018mg • Sól: 5,05g