



## 14.11.2023 - Wtorek

	<p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Płatki jęczmienne na mleku 300ml (A: 1,7,8,11)</li> <li>• Galareta drobiowa (mięso drobiowe, marchew , pietruszka, seler, żelatyna, sól, pieprz) 150g (A: 9)</li> <li>• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</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>• Koktajl mleczno-owocowy (kefir, truskawki mrożone) 200ml (A;7)</li> </ul>
	<p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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)</li> <li>• Pierogi ukraińskie(mąka pszenna, ziemniaki, twaróg, cebula, sól, pieprz ) 300g (A: 1,3,7)</li> <li>• Surówka wielowarzywna (marchew, pietruszka, seler, jabłko, olej rzepakowy, 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>• Pasta z makreli wędzonej (makrele wędzona, ogórki konserwowe, cebula, pieprz) 80g (A: 4)</li> <li>• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Papryka paski 70g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Herbata czarna z cukrem 250ml</li> </ul>
	<p><b>KOLACJA II</b> <b>POSIŁEK WITAMINOWY</b> Mus warzywno - owocowy( dynia, jabłko, banan) 100g</p>
<p><b>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energia: 2373kcal</li> <li>• Białko ogółem: 107g</li> <li>• Tłuszcz ogółem: 86g</li> <li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 28g</li> <li>• Węglowodany ogółem: 326g</li> <li>• Cukry: 51 g</li> <li>• Błonnik pokarmowy: 38g</li> <li>• Sód: 2018mg</li> <li>• Sól: 5,05g</li> </ul>