



15.11.2023 - Środa

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kasza kukurydziana na mleku 300ml (A: 7) • Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (twaróg, mleko, szczypior, sól ,pieprz) 80g(A: 7) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Pomarańcza plastry 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny -1szt 150g (A: 7)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa wiejska (kości wieprzowe, włoszczyzna, kapusta biała,ziemniaki, mąka pszenna, jajko, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,7,9) • Gołąbek leniwy duszony w sosie pomidorowym (łopatka wieprzowa, kapusta biała, cebula, ryż, mąka pszenna, przecier pomidorowy, jajo, śmietanka, sól, pieprz) 100g/100ml (A: 1,3,7) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Sałata lodowa z ogórkiem i rzodkiewką i olejem rzepakowym 150g • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szynka królewiecka drobiowa 60g (A;1,3,6,7,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Biała rzodkiew z koperkiem /biała rzodkiew, koperek, śmietana/ 70g • Sałata 10g • Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250ml(A;1,7)
	<p>KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY</p> <p>Mus warzywno - owocowy(dynia, jabłko, banan) 100g</p>
<p>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Energia: 2081 kcal • Białko ogółem: 85g • Tłuszcz ogółem: 52g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 18g • Węglowodany ogółem: 340 g • Cukry: 61g • Błonnik pokarmowy: 29g • Sód: 2012mg • Sól: 5,03g