



16.11.2023 - Czwartek

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Makaron świderki na mleku 300ml (A: 1,7) • Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g (A:7) • Szyńka słoneczna drobiowa 20g (A: 1,3,6,7,9,10) • 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"> • Maślanka naturalna 200ml (A:7)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa kapuśniak (porcja rosółowa, włoszczyzna, kapusta świeża, ziemniaki, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 9) • Gulasz mięsny wieprzowy (łopatka wieprzowa, mąka pszenna, cebula, majeranek, słodka papryka, olej rzepakowy sól, pieprz 200g) (A:1,3,6,7,9,10) • Kasza jęczmienna na sypko 200g (A:1) • Sałatka z buraczków (buraczki, cebula ,olej rzepakowy, sól, pieprz) 150g (A:7) • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasztet borowy z jagnięciną 60g (A:1,6,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g (A: 7) • 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: 2606kcal • Białko ogółem: 98g • Tłuszcz ogółem: 93g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 29g • Węglowodany ogółem: 375g • Cukry: 96g • Błonnik pokarmowy: 35g • Sód: 1910mg • Sól: 4,77g