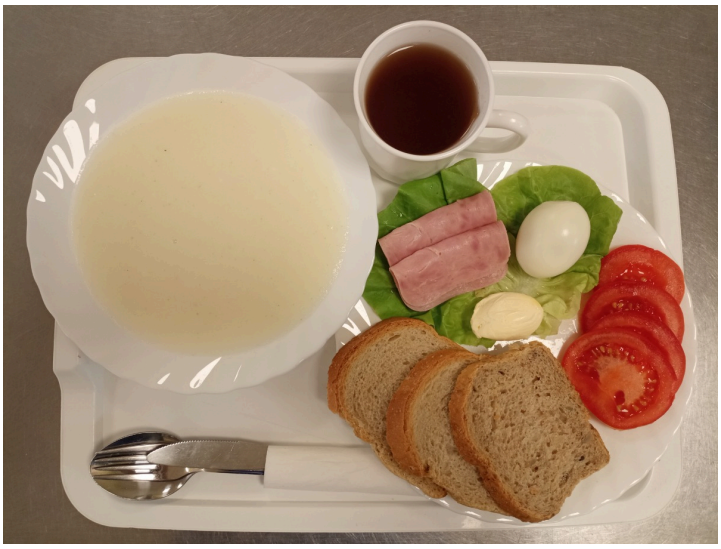
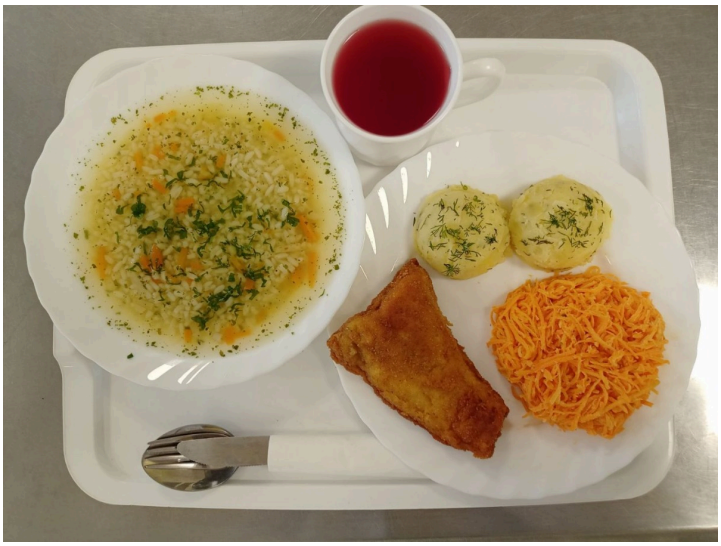
17.11.2023 - Piątek

	***I ŚNIADANIE*** • Kasza manna na mleku 300ml (A: 1,7) • Polędwica drobiowa 20g (A: 1,3,6,7,9,10) • Jajko – 1szt 50g (A: 3) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Pomidor plastry 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	II ŚNIADANIE • Budyń -1szt (mleko, budyń, cukier) 200ml (A: 1,5,6,7,8)
	***OBIAD*** • Zupa ryżowa (porcje rosołowe, włoszczyzna, ryż, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 9) • Filet z dorsza smażony (filet z dorsza, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, pieprz) 110g (A: 1,4) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Surówka z marchwi i chrzanu (marchew, chrzan, śmietana) 150g (A:7) • Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	KOLACJA I • Pasta z soczewicy (soczewica czerwona, cebula, nać pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz) 80g • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Ogórek kiszony plastry 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	KOLACJA II **POSIŁEK WITAMINOWY** Mus warzywno – owocowy(dynia, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2066kcal • Białko ogółem: 90g • Tłuszcz ogółem: 56g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 15g • Węglowodany ogółem: 328g • Cukry: 63g • Błonnik pokarmowy: 34g • Sód:1758mg • Sól: 4,40g