

18.11.2023 - Sobota

	I ŚNIADANIE <ul style="list-style-type: none"> • Płatki jęczmienne na mleku 300ml (A: 1,7,8,11) • Połędwica królewiecka drobiowa 50g (A: 1,3,6,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Biała rzodkiew z koperkiem 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	II ŚNIADANIE <ul style="list-style-type: none"> • Sok wieloowocowy 1szt 200ml
	OBIAD <ul style="list-style-type: none"> • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (korpus z kurczaka, włoszczyzna, buraki, ziemniaki, kwasek cytrynowy, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9) • Pyzy z mięsem wieprzowym- gotowane (mięso wieprzowe, grysik ziemniaczany, mąka ziemniaczana, cebula, bułka tarta, mąka pszenna, drożdże, sól, pieprz, olej rzepakowy) 300g (A: 1,7) • Kapusta zasmażana (kapusta kiszona, cebula, mąka pszenna, olej rzepakowy) 150g (A: 1) • Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka) 250ml
	KOLACJA I <ul style="list-style-type: none"> • Pasta z twarogu z natką pietruszki (twaróg, mleko, natka pietruszki sól) 80g (A:7) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Pomidor 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno - owocowy(dynia, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	<ul style="list-style-type: none"> • Energia: 2262kcal • Białko ogółem: 76g • Tłuszcz ogółem: 90g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 31g • Węglowodany ogółem: 316g • Cukry: 57g • Błonnik pokarmowy: 32g • Sód: 2034mg • Sól: 5,09g