

**18.11.2023 - Sobota**

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