



21.11.2023 - Wtorek

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Płatki owsiane na mleku 300ml (A: 1,7,8,11,12,13) • Szynka drobiowa 60g (A: 1,6,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g (A: 7) • Rzodkiewka 60g • Sałata 20g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kefir 1szt 150ml (A: 7)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa szpinakowa z ziemniakami (kości wieprzowe, włoszczyzna, szpinak, ziemniaki, czosnek, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A:1,3,6,7,9,10) • Gulasz mięsny -wieprzowy -duszony (łopatka wieprzowa, mąka pszenna, olej rzepakowy, cebula, sól, pieprz) - 200g • Ryż na sypko 200g • Surówka z kalarepy, marchewki i jabłka ze śmietaną 150g • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta z fasoli (fasola, cebula, koper, ketchup, musztarda, sól, pieprz) 80g (A: 6,9,10) • 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
	<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: 2315 kcal • Białko ogółem: 92g • Tłuszcz ogółem: 80g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 25g • Węglowodany ogółem: 339g • Cukry: 50g • Błonnik pokarmowy : 38g • Sód: 1561mg • Sól: 3,9g