



## 21.11.2023 - Wtorek

	<p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Płatki owsiane na mleku 300ml (A: 1,7,8,11,12,13)</li> <li>• Szynka drobiowa 60g (A: 1,6,9,10)</li> <li>• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g (A: 7)</li> <li>• Rzodkiewka 60g</li> <li>• Sałata 20g</li> <li>• Herbata czarna z cukrem 250ml</li> </ul>
	<p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kefir 1szt 150ml (A: 7)</li> </ul>
	<p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa szpinakowa z ziemniakami (kości wieprzowe, włoszczyzna, szpinak, ziemniaki, czosnek, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A:1,3,6,7,9,10)</li> <li>• Gulasz mięsny -wieprzowy -duszony (łopatka wieprzowa, mąka pszenna, olej rzepakowy, cebula, sól, pieprz) - 200g</li> <li>• Ryż na sypko 200g</li> <li>• Surówka z kalarepy, marchewki i jabłka ze śmietaną 150g</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 fasoli (fasola, cebula, koper, ketchup, musztarda, sól, pieprz) 80g (A: 6,9,10)</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> Mus warzywno - owocowy( dynia, jabłko, banan) 100g</p>
<p><b>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energia: 2315 kcal</li> <li>• Białko ogółem: 92g</li> <li>• Tłuszcz ogółem: 80g</li> <li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 25g</li> <li>• Węglowodany ogółem: 339g</li> <li>• Cukry: 50g</li> <li>• Błonnik pokarmowy : 38g</li> <li>• Sód: 1561mg</li> <li>• Sól: 3,9g</li> </ul>