



22.11.2023 - Środa

	<p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kasza kukurydziana na mleku 300ml (A: 7)</li> <li>• Serek fromage 40g (A: 7)</li> <li>• Szynka pomorska drobiowa 20g (A: 1,3,6,7,9,10)</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 ze szczypiorkiem 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>• Jogurt naturalny z bananem 200g (A: 7)</li> </ul>
	<p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa pieczarkowa z makaronem (kości wieprzowe, włoszczyzna, pieczarki, makaron, śmietanka sól, pieprz) 350ml (A: 1,7,9)</li> <li>• Gołąbek gotowany w sosie pomidorowym (łopatka wieprzowa, kapusta biała, cebula, ryż, mąka pszenna, przecier pomidorowy, śmietanka, sól, pieprz) 100g/100ml (A: 1,7)</li> <li>• Ziemniaki z koperkiem 200g</li> <li>• Brokuły gotowane 150g</li> <li>• Kompot owocowy( jabłko, czarna porzeczka) 250ml</li> </ul>
	<p><b>KOLACJA I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Galareta drobiowa (mięso z kurczaka, marchew , pietruszka, seler, żelatyna, sól, pieprz) 150g (A: 9)</li> <li>• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g (A: 7)</li> <li>• Ogórek świeży plastry 70g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250ml (A;1,7)</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: 2192kcal</li> <li>• Białko ogółem: 104g</li> <li>• Tłuszcz ogółem: 57g</li> <li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 19g</li> <li>• Węglowodany ogółem: 346g</li> <li>• Cukry: 68g</li> <li>• Błonnik pokarmowy: 37g</li> <li>• Sód: 1800mg</li> <li>• Sól: 4,50g</li> </ul>