



22.11.2023 - Środa

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kasza kukurydziana na mleku 300ml (A: 7) • Serek fromage 40g (A: 7) • Szynka pomorska drobiowa 20g (A: 1,3,6,7,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Biała rzodkiew ze szczypiorkiem 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny z bananem 200g (A: 7)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa pieczarkowa z makaronem (kości wieprzowe, włoszczyzna, pieczarki, makaron, śmietanka sól, pieprz) 350ml (A: 1,7,9) • Gołąbek gotowany w sosie pomidorowym (łopatka wieprzowa, kapusta biała, cebula, ryż, mąka pszenna, przecier pomidorowy, śmietanka, sól, pieprz) 100g/100ml (A: 1,7) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Brokuły gotowane 150g • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Galareta drobiowa (mięso z kurczaka, marchew , pietruszka, seler, żelatyna, sól, pieprz) 150g (A: 9) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g (A: 7) • Ogórek świeży plastry 70g • Sałata 10g • Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250ml (A;1,7)
	<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: 2192kcal • Białko ogółem: 104g • Tłuszcz ogółem: 57g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 19g • Węglowodany ogółem: 346g • Cukry: 68g • Błonnik pokarmowy: 37g • Sód: 1800mg • Sól: 4,50g