



24.11.2023 - Piątek

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ryż na mleku 300ml (A:7) • Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, jajko, jabłko, ogórek kiszony, cebula, groszek zielony, nać pietruszki, majonez, sól pieprz) 100g (A: 3,9,10) • Blok drobiowy 30g (A: 1,6,7,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Budyń -1szt (mleko, budyń, cukier) 200ml (A: 1,5,6,7,8)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa krupnik (korpus z kurczaka, włoszczyzna, kasza jęczmienna, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 9) • Sznycel mielony z dorsza , z ziołami- smażony (filet z dorsza, bułka tarta, bułka pszenna, jaja, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz) 100g (A: 1,3,4) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Surówka z kapusty czerwonej i cebuli z olejem rzepakowym 150g • Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta z soczewicy (soczewica czerwona, cebula, czosnek, bazyli, nać pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz) 80g • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Ogórek świeży plastry 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: 2289kcal • Białko ogółem: 86g • Tłuszcz ogółem: 76g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 15g • Węglowodany ogółem: 346g • Cukry: 33g • Błonnik pokarmowy: 37g • Sód:1731mg • Sól: 4,33g

