

## 21.09.2024 - Sobota

	<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>• Pasztet Jana wieprzowy 60g (A: 1,6,9,10)</li> <li>• Chleb zwykły 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Ogórek kiszony plastry 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>• Sok pomarańczowy 1szt. 200ml</li> </ul>
	<p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa jarzynowa z ziemniakami (kości wieprzowe, włoszczyzna, ziemniaki, kalafior, brokuł, śmietanka, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9)</li> <li>• Pieczeń drobiowo - wieprzowa mielona w sosie z natką (mięso gulaszowe drobiowe, łopatka wieprzowa, natka, cebula, jajko, mąka pszenna, śmietanka, sól, pieprz) 100g/150ml (A: 1,3,7)</li> <li>• Sałatka z buraczków z cebulą z olejem rzepakowym 150g</li> <li>• Kasza jęczmienna 200g (A: 1)</li> <li>• Kompot owocowy( jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml</li> </ul>
	<p><b>KOLACJA I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Twaróg w kawałku 50g (A: 7)</li> <li>• Połędwica bostońska drobiowa 30g(A: 1,3,6,9,10)</li> <li>• Chleb zwykły 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Rzodkiewka tarta 60g</li> <li>• Sałata 20g</li> <li>• Herbata czarna z cukrem 250ml</li> </ul>

	<p><b>KOLACJA II</b> <b>POSIŁEK WITAMINOWY</b> Mus warzywno - owocowy( cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g</p>
<p><b>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Energia: 2123kcal</li><li>• Białko ogółem: 81g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 71,8g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 23,1g</li><li>• Węglowodany ogółem: 318,2g</li><li>• Cukry: 53,6g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 35,4g</li><li>• Sód: 1450,2mg</li><li>• Sól: 3,63g</li></ul>