

## 07.10.2024 - Poniedziałek

	<p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ryż na mleku 300ml (A:7)</li> <li>• Szyńka drobiowa zielonogórska 20g (A: 1,3,6,7,9,10)</li> <li>• Twaróg w kawałku ze szczypiorkiem 40/5g (A: 7)</li> <li>• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Pomidor 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>• Maślanka naturalna 200ml (A:7)</li> </ul>
	<p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa ziemniaczana (korpus z kurczaka, włoszczyzna, nać pietruszki, ziemniaki, śmietanka sól, ziele angielskie) 350ml (A: 7,9)</li> <li>• Gulasz mięsny -wieprzowy -duszony (łopatka wieprzowa , mąka pszenna, olej rzepakowy, cebula, sól , pieprz, papryka słodka) 200g (A: 1)</li> <li>• Kasza jęczmienna na sypko 200g(A: 1)</li> <li>• Surówka meksykańska ( kapusta biała, marchew, por, kukurydza, olej rzepakowy, sól, pieprz) 150g</li> <li>• Kompot owocowy ( jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml</li> </ul>
	<p><b>KOLACJA I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta z soczewicy (soczewica czerwona, cebula, czosnek, bazyli, nać pietruszki, olej rzepakowy, sól, pieprz) 80g</li> <li>• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Biała rzodkiew z koperkiem /biała rzodkiew, koperek/ plastry 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( cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g</p>
<p><b>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Energia: 2368kcal</li><li>• Białko ogółem: 93,7g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 79,6g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 23,3g</li><li>• Węglowodany ogółem:350,6 g</li><li>• Cukry: 60,9g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 33,1g</li><li>• Sód: 1418,4mg</li><li>• Sól: 3,55g</li></ul>