

**12.10.2024 - 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>• Szyńka drobiowa 50g (A: 1,6,9,10)</li><li>• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)</li><li>• Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)</li><li>• Masło roślinne miękkie 15g</li><li>• Ogórek świeży plastry 70g</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><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 koperkowym- pieczona (mięso gulaszowe drobiowe, łopatka wieprzowa, koper, 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 sopocka wieprzowa 30g (A: 1,7,9,10)</li><li>• Chleb zwykły 2szt 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: 2000,6kcal</li><li>• Białko ogółem: 84,3g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 58,1g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 16,8g</li><li>• Węglowodany ogółem: 313g</li><li>• Cukry: 51,5g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 33,6g</li><li>• Sód: 1744,7mg</li><li>• Sól: 4,36g</li></ul>