

## 17.10.2024 - Czwartek

	<p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Makaron świderki na mleku 300ml (A: 1,7)</li> <li>• Szyńka drobiowa 20g (A: 1,6,9,10)</li> <li>• Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g</li> <li>• Chleb zwykły 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Ogórek świeży 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>• Kefir 1szt. 150g (A: 7)</li> </ul>
	<p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty (kości wieprzowe, włoszczyzna, kapusta biała, ziemniaki, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 9)</li> <li>• Schab pieczony w sosie własnym (schab, cebula, mąka pszenna, olej rzepakowy, oregano, rozmaryn, sól, pieprz) 100g/150ml (A: 1)</li> <li>• Kasza jęczmienna na sypko 200g (A: 1)</li> <li>• Sałatka z buraczków z cebulą i olejem rzepakowym 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>• Paszтет borowy drobiowo-wieprzowy z jagnięciną 60g (A:1,6,9,10)</li> <li>• Chleb zwykły 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Papryka paski 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: 2286kcal</li><li>• Białko ogółem: 91,5g</li><li>• Tłuszcz ogółem:80 g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 24g</li><li>• Węglowodany ogółem: 329g</li><li>• Cukry: 56g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 32,7g</li><li>• Sód: 1455mg</li><li>• Sól: 3,64g</li></ul>