

## 26.10.2024 - Sobota

	<p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Płatki jęczmienne na mleku 300ml (A: 1,7,8,11)</li> <li>• Szynka zielonogórska wieprzowa 50g (A: 1,3,6,7,9,10)</li> <li>• Chleb zwykły 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Biała rzodkiew z koperkiem 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 wieloowocowy 1szt 200ml</li> </ul>
	<p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barszcz czerwony z ziemniakami (kości wieprzowe, buraki, włoszczyzna, ziemniaki, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9)</li> <li>• Makaron z mięsem wieprzowym - gotowane (makaron, mięso wieprzowe, cebula, sól, pieprz, olej rzepakowy) 300g (A: 1,6)</li> <li>• Kapusta gotowana 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 twarogu z natką pietruszki (twaróg, mleko, nać pietruszki, sól) 80g (A:7)</li> <li>• Chleb zwykły 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 2szt. 50g (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>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: 2126kcal</li><li>• Białko ogółem: 82,5g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 72g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 19g</li><li>• Węglowodany ogółem: 314g</li><li>• Cukry: 56g</li><li>• Błonnik pokarmowy : 31,7g</li><li>• Sód: 1828mg</li><li>• Sól: 4,57g</li></ul>