

**01.11.2024 - Piątek**

	<p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ryż na mleku 300ml (A:7)</li><li>• Szynka wieprzowa zielonogórska 30g (A: 1,3,6,7,9,10)</li><li>• Sałatka jarzynowa ( ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, jajko, jabłko, ogórek kiszony, cebula, groszek zielony, nać pietruszki, majonez, sól, pieprz) 100g (A: 3, 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>• Sałata 10g</li><li>• Herbata czarna z cukrem 250ml</li></ul>
	<p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Budyń (mleko, budyń, cukier) 200ml (A: 1,5,6,7,8)</li></ul>
	<p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa krupnik jęczmienny (korpus z kurczaka, włoszczyzna, kasza jęczmienna, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,9)</li><li>• Filet z dorsza smażony (filet z dorsza, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól , pieprz) 100g /100ml (A: 1,4)</li><li>• Ziemniaki z koperkiem 200g</li><li>• Surówka z kapusty czerwonej i cebuli z 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>• Ser topiony 50g (A: 7)</li><li>• Połędwica drobiowa 20g (A: 1,3,6,7,9,10)</li><li>• Chleb zwykły 50g (A: 1)</li><li>• Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)</li><li>• Masło roślinne miękkie 15g</li><li>• Ogórek świeży 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: 2367kcal</li><li>• Białko ogółem: 96,5g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 81g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 22g</li><li>• Węglowodany ogółem: 341g</li><li>• Cukry: 59g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 31,7g</li><li>• Sód: 1808mg</li><li>• Sól: 4,52g</li></ul>