

01.11.2024 - Piątek

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none">• Ryż na mleku 300ml (A:7)• Szynka wieprzowa zielonogórska 30g (A: 1,3,6,7,9,10)• Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, jajko, jabłko, ogórek kiszony, cebula, groszek zielony, nać pietruszki, majonez, sól, pieprz) 100g (A: 3, 9,10)• Chleb zwykły 50g (A: 1)• Chleb razowy 1szt. 25g (A: 1)• Masło roślinne miękkie 15g• Sałata 10g• Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none">• Budyń (mleko, budyń, cukier) 200ml (A: 1,5,6,7,8)
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none">• Zupa krupnik jęczmienny (korpus z kurczaka, włoszczyzna, kasza jęczmienna, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,9)• Filet z dorsza smażony (filet z dorsza, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól , pieprz) 100g /100ml (A: 1,4)• Ziemniaki z koperkiem 200g• Surówka z kapusty czerwonej i cebuli z olejem rzepakowym 150g• Kompot owocowy (jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none">• Ser topiony 50g (A: 7)• Połędwica drobiowa 20g (A: 1,3,6,7,9,10)• Chleb zwykły 50g (A: 1)• Chleb razowy 2szt. 50g (A: 1)• Masło roślinne miękkie 15g• Ogórek świeży plastry 70g• Sałata 10g• Herbata czarna z cukrem 250ml

	<p>KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno - owocowy(cukinia, kiwi, szpinak, jabłko, banan) 100g</p>
<p>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</p>	<ul style="list-style-type: none">• Energia: 2367kcal• Białko ogółem: 96,5g• Tłuszcz ogółem: 81g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 22g• Węglowodany ogółem: 341g• Cukry: 59g• Błonnik pokarmowy: 31,7g• Sód: 1808mg• Sól: 4,52g