

02.11.2024 - Sobota

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none">• Płatki owsiane na mleku 300ml (A: 1,7,8,11,12,13)• Pasztet Jana wieprzowy 60g (A:1,6,9,10)• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)• Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)• Masło roślinne miękkie 15g• Papryka świeża paski 70g• Sałata 10g• Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none">• Sok pomarańczowy 1szt. 200ml
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none">• Zupa jarzynowa z ziemniakami (kości wieprzowe, włoszczyzna, ziemniaki, fasolka szparagowa, kalafior, brokuł, śmietanka, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 7,9)• Pieczeń drobiowo - wieprzowa mielona w sosie ziołowym- pieczona (mięso gulaszowe drobiowe, łopatka wieprzowa, bazylia, oregano, koper, cebula , jajko, mąka pszenna, śmietanka, sól , pieprz) 100g/150ml (A: 1,3,7)• Sałatka z buraczków z cebulą z olejem rzepakowym 150g• Kasza jęczmienna na sypko 200g (A: 1)• Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none">• Twaróg w kawałku 50g (A: 7)• Szynka szkolna wieprzowa 30g(A: 1,6,7,9,10)• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)• Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)• Masło roślinne miękkie 15g• Rzodkiewka 60g• Sałata 20g• 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: 2176kcal• Białko ogółem: 87,5g• Tłuszcz ogółem: 73g• Nasycone kwasy tłuszczowe: 23g• Węglowodany ogółem: 324g• Cukry: 53g• Błonnik pokarmowy: 35,7g• Sód: 1438mg• Sól: 3,6g