

15.10.2023 - Niedziela

	<p>I ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Makaron rurka na mleku 300ml (A: 1,3,7) • Kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (A: 1,6,7,9,10) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g (A: 7) • Papryka paski 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Śliwki 150g
	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (porcje rosółowe, włoszczyzna, cebula, kapusta biała, nać pietruszki, ziemniaki, sól, pieprz) 350ml (A: 9) • Schab pieczony w sosie własnym (schab, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól , pieprz) 100g/150ml (A: 1) • Kasza gryczana 200g • Buraczki zasmażane (buraki, masło, mąka pszenna)150g (A: 1,7) • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	<p>KOLACJA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ser żółty 60g (A: 7) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 2szt 50g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g (A: 7) • Ogórek świeży plastry 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	<p>KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY</p> <p>Mus warzywno - owocowy(dynia, jabłko, banan) 100g</p>
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	<ul style="list-style-type: none"> • Energia: 2251,3kcal • Białko ogółem:108,5g • Tłuszcz ogółem: 71,2g • Nasycone kwasy tłuszczowe:25,1g • Węglowodany ogółem:323,5g • Cukry: 71,7g • Błonnik pokarmowy:33,5g • Sód: 2210,5mg