

05.11.2023 - Niedziela

	I ŚNIADANIE • Makaron rurka na mleku 300ml (A: 1,7) • Kielbasa 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
	II ŚNIADANIE • Gruszka 150g -1szt
	OBIAD • Kapuśniak z kapusty świeżej (kości wieprzowe, włoszczyzna, kapusta biała, ziemniaki, sól, pieprz) 350ml (A: 1,3,7,9) • Schab pieczony w sosie własnym (schab , mąka pszenna, olej rzepakowy, sól , pieprz) -100g/150ml • Ziemniaki z koperkiem 200g • Buraczki zasmażane (buraczki, masło)150g (A: 7) • Kompot owocowy(jabłko, czarna porzeczka, cukier) 250ml
	KOLACJA I • 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 • Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250ml (A;1,7)
	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno-owocowy(dynia, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2193kcal • Białko ogółem: 106g • Tłuszcz ogółem: 70g • Nasycone kwasy tłuszczowe: 25g • Węglowodany ogółem: 317g • Cukry: 53g • Błonnik pokarmowy: 36g • Sód: 2233mg