

## 17.12.2023 - Niedziela

	<p><b>I ŚNIADANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Makaron rurka na mleku 300ml (A: 1,7)</li> <li>• Filecik złocisty drobiowy 50g (A: 1,3,6,9,10)</li> <li>• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 1szt 25g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Papryka paski 70g</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>• Gruszka 150g</li> </ul>
	<p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty (kości wieprzowe, włoszczyzna, kapusta biała, ziemniaki, nać pietruszki, sól, pieprz) 350ml (A: 9)</li> <li>• Schab pieczony w sosie własnym (schab, cebula , mąka pszenna, olej rzepakowy, sól , pieprz) 100g/150ml (A: 1)</li> <li>• Kasza jęczmienna na sypko 200g(A: 1)</li> <li>• Sałatka z buraczków i cebulki 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>• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g</li> <li>• Ser żółty 60g (A: 7)</li> <li>• Ogórek świeży plastry 70g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250ml (A;1,7)</li> </ul>

	<p><b>KOLACJA II</b> <b>POSIŁEK WITAMINOWY</b> Mus warzywno - owocowy ( dynia, jabłko, banan) 100g</p>
<p><b>DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Energia: 2137kcal</li><li>• Białko ogółem: 86g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 70g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 21g</li><li>• Węglowodany ogółem: 308g</li><li>• Cukry: 49g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 34g</li><li>• Sód:1881mg</li><li>• Sól:4,7 g</li></ul>