

17.12.2023 - Niedziela

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

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