

## 26.11.2023 - 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 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 1szt. 150g</li> </ul>
	<p><b>OBIAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa kapuśniak (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>• Buraczki zasmażane (buraczki, mąka pszenna, olej rzepakowy, kwasek cytrynowy, śmietana, sól, pieprz )150g (A: 1)</li> <li>• Kompot owocowy( jabłko, czarna porzeczka) 250ml</li> </ul>
	<p><b>KOLACJA I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser żółty 60g (A:7)</li> <li>• Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1)</li> <li>• Chleb razowy 2szt 50g (A: 1)</li> <li>• Masło roślinne miękkie 15g (A: 7)</li> <li>• Ogórek świeży 70g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Kawa zbożowa z mlekiem 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: 2100kcal</li><li>• Białko ogółem: 97g</li><li>• Tłuszcz ogółem: 65g</li><li>• Nasycone kwasy tłuszczowe: 22g</li><li>• Węglowodany ogółem: 311g</li><li>• Cukry: 51g</li><li>• Błonnik pokarmowy: 34g</li><li>• Sód: 1913mg</li><li>• Sól: 4,78g</li></ul>