

21.11.2023

Śniadanie – godz. 8.00	II Śniadanie - godz. 10.00	Obiad – godz. 13.00	Podwiecz. - galaretką	Kolacja – godz. 17.00	II Kolacja-20.00	
Kajzerka 50g 1szt (gluten), masło roślin. 15g, marmolada 50g, banan, kasza manna (gluten) na mleku, herbata		Zupa koperkowa z ziemniakami na wyw.z drobiu (seler, mleko, gluten), kasza jęczmienna got. (gluten), gulasz z szynki (gluten, seler), marchew z groszkiem got. (mleko, gluten), kompot jabłkowy,		Chleb pszenny 90g 3 kromki (gluten), masło roślin. 15g, twarożek 50g (mleko), szynka litewska 50g (soja), sałata, herbata,		Energia: 2700kcal Białko: 118g Tłuszcz: 59g Węglowodany 430g Cukry 113g Tłuszcz nasyc 29g Sól 6,25 g Sód 2300mg błonnik 41g
Grahamka 50g 1szt (gluten), masło roślin 15g, wędlina drobiowa 50g (mleko, soja, seler), rzodkiewka 3szt, kasza manna (gluten) na mleku, herbata bez cukru,	Kanapka – chleb razowy 50g (gluten), masło roślin. 10g, pasta z jajek 30g (jajka, mleko), papryka, herbata z cytryną b/c,	Zupa koperkowa z ziemniakami na wyw.z drobiu (seler, mleko, gluten), kasza jęczmienna got. (gluten), gulasz z szynki (gluten, seler), marchew z groszkiem got. (mleko, gluten), kompot jabłkowy,		Chleb razowy 90g 3 kromki (gluten), masło roślin. 15g, szynka litewska 70g (soja), sałata, herbata bez cukru,	Kromka Chleba razowego 30g (gluten), Masło roślin. 10g, Twarożek 40g (mleko),	Energia: 2680kcal Białko: 132 g Tłuszcz: 88g Węglowodany 316g Cukry 55g Tłuszcz nasyc 42 g Sól 7,5 g Sód 3000mg błonnik 50g
Kajzerka 50g 1szt (gluten), masło roślin, 15g, wędlina drobiowa 50g (mleko, soja, seler), pomidor 1/2 b/s, zupa warzywna (mleko, seler), herbata	Kajzerka 50g 1szt (gluten) masło roślin 10g, miód 1 szt Herbata z cytryną	Zupa koperkowa z ziemniakami (seler, mleko, gluten), kasza jęczmienna got. (gluten), gulasz z szynki (gluten, seler), marchew got. (mleko, gluten), kompot jabłkowy,	galaretką	Kajzerka 100g 2szt (gluten), masło roślin. 15g, szynka litewska 50g (soja), twarożek 50g (mleko), sałata, Herbata,		Energia: 2500kcal Białko: 112 g Tłuszcz: 60g Węglowodany 371g Cukry 44g Tłuszcz nasyc 42 g Sól 8,5 g Sód 3400mg błonnik 41g