

22.11.2023

Śniadanie – godz. 8.00	II Śniadanie - godz. 10.00	Obiad – godz. 13.00	Podwiecz. -	Kolacja – godz. 17.00	II Kolacja-20.00	
Kajzerka 50g 1szt (gluten) masło roślin. 15g parówki z szynki 2 szt (70g) pomidor 1 (140g) płatki orkiszowe (gluten) na mleku 350g, herbata 200g,		Zupa z brokułowa z ziemniakami na wyw.z drobiu (seler, mleko, gluten) 400g, pudding ryżowy z jabłkiem (mleko) 300g, kompot owocowy 200g		Chleb pszenny 90g 3 kromki (gluten), masło roślin. 15g, jajko got. 1 szt (50g), wędlina drobiowa 50g (mleko, soja, seler), sałata 5g, papryka Herbata 200g,	jogurt owocowy b/c 150g (mleko)	Energia:2644kcal Białko: 106g Tłuszcz 96g Nasycone 48g, Węglowodany 326g Cukry 94g Sól 8 g Sód 3380mg Błonnik 34
Grahamka 50g 1szt (gluten), masło roślinne 15g, parówki z szynki 2 szt (70G) pomidor 1 (140g), płatki orkiszowe (gluten) na mleku 350g, herbata b/c 200g,	Kanapka – chleb razowy 50g (gluten), masłem roślinnym 10g, ser topiony 33g (mleko), rzodkiewka 30g, herbata z cytryną 200g,	Zupa z brokułowa z ziemniakami na wyw.z drobiu (seler, mleko, gluten) 400g, pudding ryżowy z jabłkiem b/c (mleko) 300g, kompot owocowy b/c 200g		Chleb razowy 90g 3 kromki (gluten), masło roślin. 15g, wędlina drobiowa 70g (mleko, soja, seler), sałata 5g, herbata bez cukru 200g,	Chir. Wew. Kromka chleba razowego 30g (gluten), Masło roślin. 10g, Jajko got. 1 szt (50g), papryka	Energia:2627 kcal Białko: 102g Tłuszcz 96g Nasycone 52g, Węglowodany 305g Cukry 85g Sól 9 g Sód 3600mg Błonnik 42g
Kajzerka 50g 1szt (gluten), masło roślin. 15g, wędlina drobiowa 50g (mleko, soja, seler), pomidor 1 (140g) b/skórki, herbata 200g, zupa warzywna (mleko, seler) 350g	Kajzerka 50g 1szt (gluten) masło roślin. 10g, miód 1 szt (25g) herbata 200g,	Zupa warzywna z ziemniakami (seler, mleko) 400g, filet z kurczaka got.w sosie jarzynowym (gluten, seler) 110g, ziemniaki got. 180g, marchew got. (gluten, mleko) 200g, kompot owocowy 200g,		Kajzerka 100g 2 szt (gluten), masło roślin. 15g, wędlina drobiowa 70g (mleko, soja, seler), sałata 5g, Herbata 200g,	jogurt owocowy b/c 150g (mleko)	Energia:2077 kcal Białko: 94g Tłuszcz 52g Nasycone 27g, Węglowodany 291g Cukry 85g Sól 8,75 g Sód 3500mg Błonnik 40g