

2.12.2023

Śniadanie – godz. 8	II Śniadanie - godz. 10	Obiad – godz. 13	Podwiecz. - godz.15	Kolacja – godz. 17	II Kolacja	
Kajzerka 50g 1szt ( <b>gluten</b> ), masło roślin.15g, <b>jajko</b> got.50g 1szt, rzodkiewka 5 szt, płatki orkiszowe ( <b>gluten</b> ) na <b>mleku</b> 350g, herbata 200g		Zupa szpinakowa z ziemniakami na wyw.z drobiu 400g ( <b>seler, mleko,</b> <b>gluten</b> ), naleśniki z serem I musem truskawkowym 2 szt 300g ( <b>gluten,</b> <b>mleko, jajka</b> ), kompot jabłkowy 200g,	jabłko 150g	Chleb pszenny 70g 3 kromki ( <b>gluten</b> ), masło roślin.15g, parówka z szynki 2 szt serek do smarowania 30g ( <b>mleko</b> ), ogórek kwaszony 1szt 60g, pomidor ½ 70g, herbata 200g,	jogurt piętuś 125g ( <b>mleko</b> )	Energia:2320kcal Białko: 105g Tłuszcz 81g Węglowodany:280g Cukry:90g Błonnik:30g Tłuszcze nasycone:36g sól:9,75 g sól: 2500mg
Kajzerka 50g 1szt ( <b>gluten</b> ), masło roślin.15g, <b>jajko</b> got.50g 1szt, rzodkiewka 5 szt, płatki orkiszowe ( <b>gluten</b> ) na <b>mleku</b> 350g, herbata 200g	Kanapka – chleb pszenny 1 kromka 25g ( <b>gluten</b> ), masło roślin. 15g, szynka soltysówka 30g, sałata, herbata z cytryną 200g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami na wyw.z drobiu 400g ( <b>seler, mleko,</b> <b>gluten</b> ), naleśniki z serem I musem truskawkowym 2 szt 300g ( <b>gluten,</b> <b>mleko, jajka</b> ), kompot jabłkowy 200g,	jabłko 150g	Chleb pszenny 45g 2 kromki ( <b>gluten</b> ), masło roślin.15g, parówka z szynki 2 szt ogórek kwaszony 1szt 60g, pomidor ½ 70g, herbata 200g,	jogurt piętuś 125g ( <b>mleko</b> )	Energia:2390kcal Białko: 109g Tłuszcz88g Węglowodany:280g Cukry:91g Błonnik:30g Tłuszcze nasycone:41g sól:6,5g sól: 2650mg
Grahamka 50g 1szt ( <b>gluten</b> ), masło roślin.15g, <b>jajko</b> got.50g 1szt, rzodkiewka 5 szt, płatki orkiszowe ( <b>gluten</b> ) na <b>mleku</b> 350g, herbata 200g	Kanapka – chleb razowy 50g ( <b>gluten</b> ), masło roślin. 15g, szynka soltysówka 30g, sałata, herbata z cytryną b/c 200g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami na wyw.z drobiu 400g ( <b>seler, mleko,</b> <b>gluten</b> ), naleśniki z serem I musem truskawkowym 2 szt 300g ( <b>gluten,</b> <b>mleko, jajka</b> ), kompot jabłkowy 200g,		Chleb razowy 90g 3 kromki ( <b>gluten</b> ), masło roślin.15g, parówka z szynki 2 szt serek do smarowania 30g ( <b>mleko</b> ), ogórek kwaszony 1szt 60g, pomidor ½ 70g, herbata b/c 200g,	Chir. Wew.  Kromka chleba razowego 30g ( <b>gluten</b> ), Masło roślin. 10g, Jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> )	Energia:2542kcal Białko: 116g Tłuszcz 99g Węglowodany:280g Cukry:62g Błonnik:37g Tłuszcze nasycone:48g sól:8 g sól: 3150mg
Kajzerka 50g 1 szt ( <b>gluten</b> ), masło roślin.15g, wędlina drobiowa 50g ( <b>mleko, seler, soja</b> ), pomidor 1szt b/s 140g, zupa warzywna 350g ( <b>mleko,</b> <b>seler</b> ), herbata 200g,	Kajzerka 50g 1 szt ( <b>gluten</b> ), masło roślin 10g, ser biały 50g ( <b>mleko</b> ), herbata 200g,	Zupa warzywna z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( <b>seler, mleko</b> ), ziemniaki got., filet z indyka got.w sosie jarzynowym 110g ( <b>gluten,</b> <b>seler</b> ), marchew got.( <b>gluten, mleko</b> ), kompot jabłkowy 200g,	budyń ( <b>mleko,</b> <b>gluten</b> )	Kajzerka 100g 2szt ( <b>gluten</b> ), masło roślin. 15g, wędlina drobiowa 50g ( <b>mleko,</b> <b>seler, soja</b> ), miód 1szt 25g, sałata 20g 4 listki, herbata 200g,	jogurt piętuś 125g ( <b>mleko</b> )	Energia:2280kcal Białko: 105g Tłuszcz 69g Węglowodany:300g Cukry:85g Błonnik:26g Tłuszcze nasycone:34g sól:6,75g sól: 2700mg