

23.10	ŚNIADANIE	g	OBIAD	g	KOLACJA	g
<b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5gsód:3g; tłuszczce nasycone:0,21g	100	<b>Zupa kalafiorowa</b> 183kcal składniki: wywar mięsny, ziemniaki, kalafior, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, por, cebula mąka <u>pszenna</u>	350	<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5gsód:3g; tłuszczce nasycone:0,21g	100
	<b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; tłuszczce nasycone:0,18g		<b>Wątróbka drobiowa</b> 289 kcal składniki: wątróbka, mąka <u>pszenna</u>	160	<b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; tłuszczce nasycone:0,18g	
	<b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal W:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczcenasasycone:0,3		<b>Ziemniaki</b> 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bł.:3g;sód:8mg	160	<b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal;W:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczcenasasycone:0,3	
	<b>Masło roślinne</b> 27 kcal ; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g;tłuszczcenasasycone:1	15	<b>Sałatka z ogórka kiszzonego</b> 107kcal/150g Składniki: ogórek kiszony, cebula, oliwa z oliwek	150	<b>Masło roślinne</b> 27 kcal W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g;tłuszczcenasasycone:1	15
	<b>Ryż na ciepło z cynamonem</b> 216kcal/100g składniki: ryż, <u>mleko</u> 2%, jabłka, cynamon, cukier	200	<b>Woda mineralna</b>		<b>Jogurt naturalny</b> 67kcal/180g;W:4g; T:3,1g; B:4,8g; Bł:0g;Tł.nasycone:2,1g; sód:0,17g	50
	<b>Mozaika drobiowa</b> 159kcal/100gZ	40			<b>Herbata rumiankowa</b>	200
	<b>Herbata czarna</b>	200			<b>Energia: 410 kcal</b> ;W:61g;T:17g;B:19,1g;sól:2g; tł.nasycone:4g	
	<b>Energia: 801 kcal</b> ; W:91g;T:20g;B:19g; tł.nasycone:6,7g;sól:2g		<b>Energia: 718 kcal</b> ; W:24g;T:18g;B:26g;Bł:2g;sól:2,4g			
	<b>Ryż na mleku</b> 241 kcal	350	<b>Zupa jarzynowa</b> 252 kcal składniki: wywar z korpusów drobiowych, ziemniaki, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, kalafior, brokuł, fasola szparagowa, por, <u>śmietana</u> 18%, mąka <u>pszenna</u>	350	<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5gsód:3g; tłuszczce nasycone:0,21g	100
	<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5gsól:0,3g; tłuszczce nasycone:0,21g	100	W:4g;T:10g;B:6g;Bł.:3g;tłuszczce nasycone::2,8g; sód:9mg		<b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; tłuszczce nasycone:0,18g	
<b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; tłuszczce nasycone:0,18g		<b>Fasolka po bretońsku</b> 320kcal składniki: fasola biała, przecier pomidorowy, cebula, czosnek, boczek wędzony, kiełbasa śląska, olej rzepakowy;W:26g;T:29g;B:19g;Bł:6,02g;sól:6g;Tłuszczce nasycone:0,2g	160	<b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal W:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczcenasasycone:0,32g		
<b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczcenasasycone:0,32g		<b>Ziemniaki</b> 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bł.:3g;sód:8mg	160	<b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g;tłuszczcenasasycone:12	15	
<b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g;tłuszczcenasasycone:12	15	<b>Kefir 2%</b> 90kcal/180g;W:8g; T:4g; B:6g; Bł:0g; Tł.nasycone:2,1g; sód:0,68g	180	<b>Pasta mięsna</b> 502 kcal Składniki: jajka gotowane, twaróg zawiera: <u>mleko</u> i produkty pochodne (łącznie z laktozą), szczypiorek//120gW:8g;T:19g;B:15g;Bł:3g;sól:5g	120	
<b>Szynka z Pasieki</b> 104 kcal/100g Z;W:0g;T:3g; B:19g;tłuszczce nasycone:1,1g;sód:220mg	50	<b>Woda mineralna</b>		<b>Herbata owocowa</b>	200	
<b>Ogórek świeży</b> 6kcal	40			<b>Energia: 801 kcal</b> ;W:64g;T:25g;B:13gBł:3g;sól:6g		
<b>Herbata czarna</b>	200					
<b>Energia: 592 kcal</b> ;W:90g;T:17,8g;B:30g;tł.nas:5g sól:1,3g		<b>Energia: 778 kcal</b> ;W:70g;T:43g;B:34g;tł.nas:5,1g				
<b>Kakao</b> 150kcal;W:21g;T:5g;B:7;Bł:88g;sód:28mg	200	<b>Zupa ogórkowa</b> 195 kcal składniki: wywar mięsny, ziemniaki, ogórki kiszzone, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, por, cebula, <u>śmietana</u> 18%, mąka <u>pszenna</u>	350	<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5gsód:3g; tłuszczce nasycone:0,21g	100	
<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5gsód:3g; tłuszczce nasycone:0,21g	100	W:2,6g;T:10g;B:6g;Bł.:3g;tłuszczce nasycone::2,8g; sód:9mg		<b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; tłuszczce nasycone:0,18g		
<b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; tłuszczce nasycone:0,18g		<b>Kurczak po seczuańsku</b> 386kcal/324g składniki: filet z kurczaka, mieszanka warzyw chińskich marchew, czerwona papryka, żółta papryka, <u>seler</u> , czosnek, cebula, grzybki mung, kiełki soi, pędy bambusa, imbir suszony, <u>sezam</u> , mąka ziemniaczana	324	<b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczcenasasycone:0,32g		
<b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczcenasasycone:0,32g		<b>Ryż Basmati</b> 173kcal/150gW:40g.T:1;B:5g	160	<b>Margaryna</b> 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g;tłuszczcenasasycone:12	15	
<b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g;tłuszczcenasasycone:12	15	<b>Jabłko</b> 57kcal/100g; W:14g;T:0g;B:0g;Bł.:2g;sód:1g	100	<b>Sałatka fasolowo-selerowa</b> 181kcal Składniki: fasola konserwowa, <u>jajka</u> /*3/, makaron ( <u>maki pszennej</u> ), por, kukurydza konserwowa, <u>seler</u> konserwowy, <u>majonez</u> W:10;T:14g;B:3g;Bł:3g;	100	
<b>Jajecznicza ze szczypiorkiem</b> 278kcal Składniki: jajka/*3/, <u>mleko</u> /*7/, pomidor, szczypiorek, olej rzepakowy W:9g;T:19;B:7g,	150	<b>Woda mineralna</b>		<b>Salceson czosnkowy</b> 199kcal/100g	50	
<b>Herbata miętowa</b>	200			<b>Herbata owocowa</b>	200	
<b>Energia: 451 kcal</b> ;W:86g;T:30g;B:13g		<b>Energia: 811 kcal</b> ;W:85g;T:42g;B:36g		<b>Energia: 540 kcal</b> W:66g;T:19g;B:4g		

26.10	CZWARTEK	<p><b>Makaron na mleku</b> 265 kcal/300g Składniki: mleko2%, makaron /*1/W:34g;T:8g;B:1;Bf:0g;tłuszcz nasyczone:3,78g; sól:141mg</p> <p><b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bf.:4,5g;sód:3g; tłuszcz nasyczone:0,21g</p> <p><b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bf.:3,2g;sód:0,2g; tłuszcz nasyczone:0,18g</p> <p><b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bf.:5,8g;sód:0,1g;tłuszcz nasyczone:0,32g</p> <p><b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,Tłuszcz nasyczone:12g</p> <p><b>Kiełbasa Beskidzka</b> 159kcal/100gZ</p> <p><b>Pomidor</b> 8kcal</p> <p><b>Herbata czarna</b></p> <p><b>Energia: 644 kcal;W:90g;T:17g;B:19g</b></p>	300	<p><b>Kapuśniak</b> 207 kcal składniki: : wywar mięsny, ziemniaki, marchew, kapusta biała, kapusta kiszona, <u>seler</u>, pietruszka, cebula, mąka <u>pszenna</u></p> <p><b>Bitki wieprzowe</b> 484kcal/150g Składniki: karkówka wieprzowa, cebula, śliwki suszone</p> <p><b>Ziemniaki</b> 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bf.:3g;sód:8mg</p> <p><b>Surówka z buraczków</b> 78kcal/140g składniki: burak czerwony gotowany, olej rzepakowy, cebula, sól, pieprz</p> <p><b>Surówka z sałaty z sosem winegret</b> 62kcal Składniki: sałata, czosnek, olej rzepakowy, musztarda</p> <p><b>Woda mineralna</b></p> <p><b>Energia: 829 kcalW:69g;T:50;B:62g;Bf.:3g;sól:0,2g</b></p>	350	<p><b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bf.:4,5g;sód:3g; tłuszcz nasyczone:0,21g</p> <p><b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bf.:3,2g;sód:0,2g; tłuszcz nasyczone:0,18g</p> <p><b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bf.:5,8g;sód:0,1g;tłuszcz nasyczone:0,32g</p> <p><b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,Tłuszcz nasyczone:12g</p> <p><b>Pasta z makreli</b> 212kcal/100g składniki: makrela wędzona, <u>jajko</u> gotowane., kukurydza, ogórek konserwowy., cebula, majonez</p> <p><b>Szynka z piersi indyczej</b> 88kcal/100g</p> <p><b>Herbata rumiankowa</b></p> <p><b>Energia: 546 kcal W:58g;T:46g;B:34g;sól:6,6g</b></p>	100
		<p><b>Lane kluski na mleku</b> 241 kcal Składniki: mleko2%, ryż /*7/W:34g;T:6g;B:12g, Bf.:0,28g, tłuszcz nasyczone:3,8g; sól:142mg</p> <p><b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bf.:4,5g;sód:3g; tłuszcz nasyczone:0,21g</p> <p><b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bf.:3,2g;sód:0,2g; tłuszcz nasyczone:0,18g</p> <p><b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bf.:5,8g;sód:0,1g;tłuszcz nasyczone:0,32g</p> <p><b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,Tłuszcz nasyczone:12g</p> <p><b>Szynka z Pasieki</b> 104 kcal/100g Z;W:0g;T:3g; B:19g;tłuszcz nasyczone:1,1g;sód:220mg</p> <p><b>Ogórek</b> 6kcal</p> <p><b>Herbata czarna</b></p> <p><b>Energia: 592 kcal W:90g;T:13g;B:21g;0,5g</b></p>	350	<p><b>Zupa z zielonej soczewicy</b> 190kcal Składniki: wywar mięsny drobiowy, ziemniaki, soczewica, zielona, marchew, pietruszka, <u>seler</u>, por, cebula, przecier pomidorowy, mąka <u>pszenna</u></p> <p><b>Mintaj w śmietanowym sosie</b> 328kcal Składniki: Mintaj mrożony, <u>śmietana</u> 30%tłuszczu, czosnek, natka pietruszki, <u>masło klarowane</u></p> <p><b>Kasza bulgur</b> 154kcal/140</p> <p><b>Surówka z białej kapusty</b> 68kcal Składniki: kapusta ,cukier, olej rzepakowy</p> <p><b>Woda mineralna</b></p> <p><b>Energia: 930 kcal W:51g;T:15g;B:45g;bt:7g;sól:6g</b></p>	350	<p><b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bf.:4,5g;sód:3g; tłuszcz nasyczone:0,21g</p> <p><b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bf.:3,2g;sód:0,2g; tłuszcz nasyczone:0,18g</p> <p><b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bf.:5,8g;sód:0,1g;tłuszcz nasyczone:0,32g</p> <p><b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,Tłuszcz nasyczone:12g</p> <p><b>Sałatka jarzynowa</b> 209 kcal/120g składniki: ziemniaki, marchew ,pietruszka, <u>seler</u>, por, kukurydza konserwowa, groszek konserwowy, ogórek kiszony, jabłko, <u>jaj</u>, majonez</p> <p><b>Herbata owocowa</b></p> <p><b>Energia: 508 kcal W:68g;T:23g;B:12g;sól:6g</b></p>	100
28.10	SOBOTA	<p><b>Kakao</b> 150kcal;W:21g;T:5g;B:7;Bf:88g;sód:28mg</p> <p><b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bf.:4,5g;sód:3g; tłuszcz nasyczone:0,21g</p> <p><b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bf.:3,2g;sód:0,2g; tłuszcz nasyczone:0,18g</p> <p><b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bf.:5,8g;sód:0,1g;tłuszcz nasyczone:0,32g</p> <p><b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,Tłuszcz nasyczone:12g</p> <p><b>Parówka drobiowa</b> 264kcal/100g</p> <p><b>Herbata miętowa</b></p> <p><b>Energia: 713 kcal;W:77g;T:34g;B:23g</b></p>	200	<p><b>Zupa grysikowa</b> 200kcal Składniki: wywar mięsny, kasza manna, kapusta, marchew, <u>seler</u>/*9/, pietruszka, por, cebula, śmietana zawiera: <u>mleko</u> i produkty pochodne (łącznie z laktozą)/*7/mąka <u>pszenna</u>/*1/, przyprawa do zup "Simpol"</p> <p><b>Pulpety w sosie chrzanowym</b> 559 kcal składniki: mięso drobiowe mielone, chleb <u>pszenny</u>/*1/) <u>jaj</u>/*3/,cebula, <u>mąka</u>/*1/, chrzan, <u>śmietana</u>/*7/ przyprawa „Kucharek”Z</p> <p><b>Ziemniaki</b> 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bf.:3g;sód:8mg</p> <p><b>Surówka z kapusty pekińskiej</b> 78kcal Składniki: kapusta pekińska, marchew, kukurydza, musztarda Z/* 10/, cukier, olej rzepakowy</p> <p><b>Banan</b> 116kcal/120g</p> <p><b>Woda mineralna</b></p> <p><b>Energia: 802 kcal W:60g;T:15g;B:30g, sól:8g</b></p>	350	<p><b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bf.:4,5g;sód:3g; tłuszcz nasyczone:0,21g</p> <p><b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bf.:3,2g;sód:0,2g; tłuszcz nasyczone:0,18g</p> <p><b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bf.:5,8g;sód:0,1g;tłuszcz nasyczone:0,32g</p> <p><b>Pasztetowa drobiowa</b> 259kcal/100g</p> <p><b>Sałata</b></p> <p><b>Herbata owocowa</b></p> <p><b>Energia: 558 kcal W:80g;T:17g;B:30g;sól:10g</b></p>	100
		<p><b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bf.:4,5g;sód:3g; tłuszcz nasyczone:0,21g</p> <p><b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bf.:3,2g;sód:0,2g; tłuszcz nasyczone:0,18g</p> <p><b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bf.:5,8g;sód:0,1g;tłuszcz nasyczone:0,32g</p> <p><b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,Tłuszcz nasyczone:12g</p> <p><b>Jajko na miękko 1 szt.</b> 78kcal /*3/</p> <p><b>Kiełbasa śląska</b> 264kcal/100g</p> <p><b>Pomidor</b> 8kcal</p> <p><b>Herbata czarna</b></p> <p><b>Energia: 649;W:56g;T:27g;B:27g;sól:6g</b></p>	100	<p><b>Rosół z makaronem</b> 298 kcal Składniki: wywar mięsny drobiowy, marchew, seler/*9/, pietruszka, por, cebula, <u>jaj</u>/*3/, makaron (z mąki <u>pszennej</u>/*1/),przyprawa do zup "Simpol" Z, przyprawa „Kucharek”Z/+5,6,7,8,10,11/</p> <p><b>Filet z kurczaka w panierce</b> 375kcal składniki: filet z kurczaka, <u>jaj</u>, bułka tarta, mąka <u>pszenna</u></p> <p><b>Ziemniaki</b> 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bf.:3g;sód:8mg</p> <p><b>Carpaccio z buraka</b> 90kcal składniki: buraki, ser feta/*7/, stonecznik, olej, cukier, sok z cytryny, musztarda rosyjska</p> <p><b>Energia: 999kcal; W:97g;T:57g;B:95g;sól:8g;tł.nas:3,8g</b></p>	350	<p><b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bf.:4,5g;sód:3g; tłuszcz nasyczone:0,21g</p> <p><b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bf.:3,2g;sód:0,2g; tłuszcz nasyczone:0,18g</p> <p><b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bf.:5,8g;sód:0,1g;tłuszcz nasyczone:0,32g</p> <p><b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,Tłuszcz nasyczone:12g</p> <p><b>Szynka z piersi indyczej</b> 88kcal/100g</p> <p><b>Sałata</b></p> <p><b>Jogurt naturalny</b> 67kcal/180g;W:4g; T:3,1g; Tł.nasyczone:2,1g; sól:0,17g</p> <p><b>Herbata owocowa</b></p> <p><b>Energia:718kcal;W:1g;T:3g;B:19g;sól:5g;tł.nas:1g</b></p>	100

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami przekazanymi przez producentów: 1.gluten, 2.skorupiaki, 3.jaja, 4.ryby, 5.orzeszki ziemne, 6.soja, 7.mleko, 8.orzechy, 9.seler, 10.gorczyca, 11.ziarna sezamu, 12.dwutlenek siarki, 13.łubin  
Przygotowała: Dietetyk Joanna Kisły