

30.10	ŚNIADANIE	g	OBIAD	g	KOLACJA	g	
PONIEDZIAŁEK	Chleb myśliborski 100g/272kcal W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5gsód:3g; tłuszczce nasycone:0,21g	100	Zupa pomidorowa z makaronem 268kcal <i>Składniki:</i> wywar mięsny drobiowy, makaron/*1/, przecier pomidorowy, marchew, <u>seler</u> /*9/, pietruszka, por, cebula, <u>śmietana</u> 18%/*7/przyprawa do zup "Simpol" Z, mąka <u>pszenna</u> /*1/ W:28g,T:10g,B:6g, Bł.:3g; tłuszczce nasycone:2,8g,sól:9g Potrąwka drobiowa z warzywami 370 kcal <i>Składniki:</i> filet drobiowy, cebula, marchew, cukinia, papryka, mąka <u>pszenna</u> /*1/ W:14,9g, T:10g, B:29g, Bł.:2g,tłuszczce, nasycone:1,6g; sól:10mg Ziemniaki 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bł.:3g;sód:8mg Woda mineralna Energia: 777 kcal; W:75g;T:20g;B:38g;Bł:2g;sól:2,4g; tł.nas.4,5g	350	Chleb myśliborski 100g/272kcal W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5gsód:3g; tłuszczce nasycone:0,21g Chleb pszenny 100g/261kcal W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; tłuszczce nasycone:0,18g Chleb żytni 100g/247kcal;W:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczcenasycone:0,32g Masło roślinne 27 kcal W:0,5g;T:40g;B:0,5g; sól:0,15g;Tł. nasycone:12g Ryż na ciepło z cynamonem 216kcal/100g <i>składniki:</i> ryż, <u>mleko</u> 2%, banan, cynamon, cukier W:52g;T:1g;1,5g; Bł:2g;Tł.nas: 1g; sól:1g Mozaika drobiowa 159kcal/100gZ Herbata czarna Energia: 525 kcal; W:91g;T:20g;B:19g; tł.nasycone:6,7g;sól:2g	100	
	Chleb pszenny 100g/261kcal W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; tłuszczce nasycone:0,18g	15		160		Chleb żytni 100g/247kcal;W:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczcenasycone:0,32g Masło roślinne 27 kcal W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,tł.nasycone:12g	15
	Chleb żytni 100g/247kcal W:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczcenasycone:0,32g	200		160		Szynka wieprzowa 88kcal/100g Sałata Jogurt naturalny 67kcal/180g;W:4g; T:3,1g; B:4,8g; Bł:0g;Tł.nasycone:2,1g; sól:0,17g	50
	Masło roślinne 27 kcal W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,tł.nasycone:12g	50		160		Herbata rumiankowa Energia: 410 kcal; W:61g;T:17g;B:19,1g;sól:2g; tł.nasycone:4g	200
	Ryż na ciepło z cynamonem 216kcal/100g <i>składniki:</i> ryż, <u>mleko</u> 2%, banan, cynamon, cukier W:52g;T:1g;1,5g; Bł:2g;Tł.nas: 1g; sól:1g	200					
	Mozaika drobiowa 159kcal/100gZ	50					
Herbata czarna	200						
Energia: 525 kcal; W:91g;T:20g;B:19g; tł.nasycone:6,7g;sól:2g							
31.10	Makaron na mleku 265 kcal/300g <i>Składniki:</i> mleko2%, makaron /*1/W:34g;T:8g;B:1 Bł.0g;tłuszczce nasycone:3,78g; sól:141mg	350	Barszcz czerwony 193kcal <i>Składniki:</i> wywar z porcji rosółowych, ziemniaki, buraki marchew, <u>seler</u> /*9/,pietruszka, por, cebula, śmietana 18%(zawiera białko <u>mleka</u> /*7/), mąka <u>pszenna</u> /*1/, przyprawa do zup "Simpol", przyprawa „Kucharek” Z W:28g,T:10g,B:6g, Bł.:3g; tłuszczce nasycone:2,8g, sól:9g Gołąbki w sosie pieczarkowym 309kcal <i>składniki:</i> mięso drobiowe, ryż, kapusta biała, pieczarki, czosnek, cebula, <u>śmietana</u> , mąka <u>pszenna</u> W:27;T16; B:18 Ziemniaki 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bł.:3g;sód:8mg Jabłko 57kcal/100g; W:14g;T:0g;B:0g;Bł.:2g;sód:1g Woda mineralna Energia: 698 kcal; W:101g,T:26g;B:27g;tł.nas:5,1g	350	Chleb myśliborski 100g/272kcal W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5gsód:3g; tłuszczce nasycone:0,21g Chleb pszenny 100g/261kcal W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; tłuszczce nasycone:0,18g Chleb żytni 100g/247kcal W:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczcenasycone:0,32g Masło roślinne 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g;tłuszczcenasycone:12g Pasztecik zapiekany 259kcal/100g Pomidor Herbata owocowa Energia: 801 kcal; W:64g;T:25g;B:13g;Bł:3g;sól:6g	100	
Chleb myśliborski 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5gsól:0,3g; tłuszczce nasycone:0,21g	100	160		Chleb żytni 100g/247kcal W:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczcenasycone:0,32g Masło roślinne 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g;tłuszczcenasycone:12g		15	
Chleb pszenny 100g/261kcal W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; tłuszczce nasycone:0,18g	15	160		Pasztecik zapiekany 259kcal/100g		80	
Chleb żytni 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczcenasycone:0,32g	150	100		Pomidor		50	
Masło roślinne 27 kcal; W:0,5g;T:40g;B:0,5g; sól:0,15g;Tł. nasycone:12g	200			Herbata owocowa		200	
Galareta drobiowa 194kcal/150g <i>składniki:</i> mięso drobiowe, wywar mięsno-warzywny, groszek konserwowy, kukurydza konserwowa, <u>jaja</u> , żelatyna W:6g;T:12g;B:7g	150						
Szynka z piersi indyka 88kcal/100g	30						
Herbata czarna	200						
Energia:783 kcal; W:96g;T:17,8g;B:30g;tł.nas: 5g; sól:1,3g							
01.11	Kakao 150kcal;W:21g;T:5g;B:7;Bł:88g;sód:28mg	200	Krupnik 322 kcal <i>składniki:</i> wywar mięsny z korpusów drobiowych, <u>kasza jęczmienna</u> /*1/, marchew, <u>seler</u> /*9/, pietruszka, por, cebula, mąka <u>pszenna</u> /*1/, W:30g,T:10g,B:6g, Bł.:3g; tłuszczce nasycone:2,8g, sól:9g Ziemniaki 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bł.:3g;sód:8mg Kotlet schabowy 323kcal <i>składniki:</i> mięso wieprzowe, <u>jaja</u> /*3/, bułka tarta (z mąki <u>pszennej</u> /*1/, olej rzepakowy Sałatka lekka 126kcal100g <i>Składniki:</i> sałata lodowa, pomidor, cebula czerwona , czosnek, kukurydza, olej rzepakowy/W:12,67g;T:5,64g; B:3,75g;Bł.:3g Woda mineralna Energia: 811 kcal; W:85g;T:42g;B:36g	350	Chleb myśliborski 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5gsód:3g; tłuszczce nasycone:0,21g Chleb pszenny 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; tłuszczce nasycone:0,18g Chleb żytni 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczcenasycone:0,32g Masło roślinne 27 kcal /+7/ W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g;tłuszczcenasycone:12g Twarożek z ogórkiem 165kcal/100g/*7/ <i>składniki:</i> twaróg półtłusty, <u>śmietana</u> 18%(zawierają białka <u>mleka</u> /*7/,ogórek świeży Herbata owocowa Energia: 540 kcal W:66g;T:19g;B:4g	100	
Chleb myśliborski 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5gsód:3g; tłuszczce nasycone:0,21g	100	324		Chleb żytni 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczcenasycone:0,32g Masło roślinne 27 kcal /+7/ W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g;tłuszczcenasycone:12g		15	
Chleb pszenny 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; tłuszczce nasycone:0,18g	150	160		Twarożek z ogórkiem 165kcal/100g/*7/ <i>składniki:</i> twaróg półtłusty, <u>śmietana</u> 18%(zawierają białka <u>mleka</u> /*7/,ogórek świeży		100	
Chleb żytni 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczcenasycone:0,32g	15	100		Herbata owocowa		50	
Masło roślinne 27 kcal /+7/ Z W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g;tłuszczcenasycone:12g	200			Energia: 540 kcal W:66g;T:19g;B:4g		200	
Jajecznica ze szczypiorkiem 278kcal <i>Składniki:</i> <u>jaja</u> /*3/, <u>mleko</u> /*7/, pomidor, szczypiorek, olej rzepakowy W:9g;T:19;B:7g,	150						
Herbata miętowa	200						
Energia: 451 kcal; W:86g;T:30g;B:13g							

