

## JADŁOSPIS 13.11.2023 – 19.11.2023

13.11	ŚNIADANIE	g	OBIAD	g	KOLACJA	g	
PONIEDZIAŁEK	<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5g;sód:3g; tłuszczce nasycone:0,21g	100	<b>Zupa pomidorowa z makaronem</b> 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, <u>mąka pszenna</u> /*1/ W:28g,T:10g,B:6g, Bł.:3g; tłuszczce nasycone:2,8g,sól:9g <b>Potrawka drobiowa z warzywami</b> 370 kcal <i>Składniki:</i> filet drobiowy, cebula, marchew, cukinia, papryka, <u>mąka pszenna</u> /*1/ W:14,9g, T:10g, B:29g, Bł.:2g,tłuszczce, nasycone:1,6g; sól:10mg <b>Ziemniaki</b> 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bł.:3g;sód:8mg <b>Woda mineralna</b>  <b>Energia: 777 kcal</b> ; W:75g;T:20g;B:38g;Bł:2g;sól:2,4g; tł.nas.4,5g	350	<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5g;sód:3g; tłuszczce nasycone:0,21g <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;tłuszczcenasycone:0,32g <b>Masło roślinne</b> 27 kcal W:0,5g;T:40g;B:0,5g; sól:0,15g;Tł. nasycone:12g <b>Ryż na ciepło z cynamonem</b> 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 <b>Mozaika drobiowa</b> 159kcal/100gZ <b>Herbata czarna</b> <b>Energia: 525 kcal</b> ; W:91g;T:20g;B:19g; tł.nasycone:6,7g;sól:2g	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	15		160		<b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal;W:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczcenasycone:0,32g	15
	<b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal W:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczcenasycone:0,32g	200		160		<b>Masło roślinne</b> 27 kcal W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,tł.nasycone:12g	50
	<b>Masło roślinne</b> 27 kcal W:0,5g;T:40g;B:0,5g; sól:0,15g;Tł. nasycone:12g	50		160		<b>Szynka wieprzowa</b> 88kcal/100g <b>Salata</b> <b>Jogurt naturalny</b> 67kcal/180g;W:4g; T:3,1g; B:4,8g; Bł:0g;Tł.nasycone:2,1g; sól:0,17g	180
	<b>Ryż na ciepło z cynamonem</b> 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 <b>Mozaika drobiowa</b> 159kcal/100gZ <b>Herbata czarna</b> <b>Energia: 525 kcal</b> ; W:91g;T:20g;B:19g; tł.nasycone:6,7g;sól:2g	200		160		<b>Herbata rumiankowa</b> <b>Energia: 410 kcal</b> ;W:61g;T:17g;B:19,1g;sól:2g; tł.nasycone:4g	200
WTOREK	<b>Kakao</b> 150kcal;W:21g;T:5g;B:7;Bł:88g;sód:28mg	350	<b>Botwinka</b> 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/), <u>mąka pszenna</u> /*1/, przyprawa do zup "Simpol", przyprawa „Kucharek” Z W:28g,T:10g,B:6g, Bł.:3g; tłuszczce nasycone:2,8g, sól:5g <b>Gołąbki w sosie pomidorowym</b> 333kcal <i>składniki:</i> mięso drobiowe, ryż, kapusta biała, przecier pomidorowy , czosnek, cebula, <u>śmietana</u> , <u>mąka pszenna</u> W:27;T16;B:18;tłuszczce nasycone:1g <b>Ziemniaki</b> 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bł.:3g;sód:8mg <b>Jabłko</b> 57kcal/100g; W:14g;T:0g;B:0g;Bł.:2g;sód:1g <b>Woda mineralna</b>  <b>Energia:722 kcal</b> ;W:101g,T:26g;B:27g;tł.nas:5,1g	350	<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5g;sód:3g; tłuszczce nasycone:0,21g <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;tłuszczcenasycone:0,32g <b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,Tłuszczcenasycone:12g <b>Twarożek z ogórkiem</b> 165kcal/170g <i>składniki:</i> twaróg półtłusty, <u>śmietana</u> 18%(zawierają białka <u>mleka</u> /*7/,ogórek świeży, rzodkiewka W:4gT:7g;B:14g; tłuszczce nasycone:4,4g <b>Herbata owocowa</b>  <b>Energia: 801 kcal</b> ;W:60g;T:13g;B:20g;Bł:3g;sól:6g	100	
	<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5g;sól:0,3g; tłuszczce nasycone:0,21g	100		320		<b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal W:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczcenasycone:0,32g	15
	<b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; tłuszczce nasycone:0,18g	15		160		<b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,Tłuszczcenasycone:12g	170
	<b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11,D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczcenasycone:0,32g	160		100		<b>Twarożek z ogórkiem</b> 165kcal/170g <i>składniki:</i> twaróg półtłusty, <u>śmietana</u> 18%(zawierają białka <u>mleka</u> /*7/,ogórek świeży, rzodkiewka W:4gT:7g;B:14g; tłuszczce nasycone:4,4g	200
	<b>Masło roślinne</b> 27 kcal W:0,5g;T:40g;B:0,5g; sól:0,15g;Tł. nasycone:12g <b>Sałatka z tuńczykiem</b> 422kcal/160g <i>składniki:</i> makaron ryżowy, tuńczyk w sosie własnym, kukurydza konserwowa majonez, <u>mietana</u> 18%, <u>koper</u> W:43g;T:21g;B:15g,tłuszczce nasycone:3,9g;sól:1g <b>Herbata czarna</b> <b>Energia:871 kcal</b> ;W:96g;T:17,8g;B:30g;tł.nas: 5g; sól:1,3g	200		100		<b>Herbata owocowa</b>	
ŚRODA	<b>Makaron na mleku</b> 265 kcal/300g <i>Składniki:</i> mleko2%, makaron /*1/W:34g;T:8g;B:1 Bł.0g;tłuszczce nasycone:3,78g; sól:141mg	200	<b>Krupnik</b> 322 kcal <i>składniki:</i> wywar mięsny z korpusów drobiowych, <u>kasza jęczmienna</u> /*1/, marchew, <u>seler</u> /*9/, pietruszka, por, cebula, <u>mąka pszenna</u> /*1/, W:30g,T:10g,B:6g, Bł.:3g; tłuszczce nasycone:2,8g, sól:9g <b>Ziemniaki</b> 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bł.:3g;sód:8mg <b>Bitki wieprzowe duszone z warzywami</b> 347kcal <i>składniki:</i> łopatka wieprzowa, marchew, cebula, <u>mąka pszenna</u> , olej rzepakowy <b>Sałatka lekka</b> 126kcal100g <i>Składniki:</i> sałata lodowa, pomidor, cebula czerwona , czosnek, kukurydza, olej rzepakowy/W:12,67g;T:5,64g; B:3,75g;Bł.:3g <b>Woda mineralna</b>  <b>Energia: 811 kcal</b> ;W:85g;T:42g;B:36g	350	<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5g;sód:3g; tłuszczce nasycone:0,21g <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 żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczcenasycone:0,32g <b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,Tłuszczcenasycone:12g <b>Paszтет zapiekany</b> 259kcal/100g <b>Ogórek kiszony</b> 11kcal/1szt <b>Salata</b> <b>Herbata owocowa</b> <b>Energia: 569 kcal</b> W:66g;T:19g;B:4g	100	
	<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5g;sód:3g; tłuszczce nasycone:0,21g	100		324		<b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczcenasycone:0,32g	15
	<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	15		160		<b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,Tłuszczcenasycone:12g	100
	<b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczcenasycone:0,32g	100		100		<b>Paszтет zapiekany</b> 259kcal/100g <b>Ogórek kiszony</b> 11kcal/1szt	50
	<b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,Tłuszczcenasycone:12g	40		100		<b>Herbata owocowa</b> <b>Energia: 569 kcal</b> W:66g;T:19g;B:4g	200
<b>Jajecznica ze szczypiorkiem</b> 100kcal <i>Składniki:</i> jaja, mleko, szczypiorek, olej rzepakowy W:0,6g;T:11;B:12g, <b>Pomidor</b> <b>Herbata miętowa</b> <b>Energia: 842 kcal</b> ;W:86g;T:30g;B:13g	200						

16.11	CZWARTEK	<b>Ryż na mleku</b> 241 kcal <i>Składniki:</i> mleko2%, ryż, jabłka W:34g;T:6g;B:12g;Bł.:0,28g, tłuszcze nasycone:3,8g; sól:1g	300	<b>Zupa chrzanowa</b> 219kcal <i>składniki:</i> wywar mięsny, ziemniaki, pietruszka, seler/*9/, por, cebula, czosnek, jaja/*3/, śmietana zawie produkty pochodne (łącznie z laktozą)/*7/, chrzan, przyprawa „Simpol”Z, przyprawa „Kucharek” mąka pszenna /*1/ W:30g;T:10g;B:6g, Bł.:3g; tłuszcze nasycone:2,8g, sól:9g	350	<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5gsód:3g; tłuszcze 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; tłuszcze nasycone:0,21g	100	<b>Rolada mięsna z warzywami i fetą</b> 395kcal <i>składniki:</i> mięso drobiowe, papryka świeża, cebula, szpinak, ser feta, olej rzepakowy, mąka pszenna W:4g;T:28;B:32; sól:8g;tł.nasycone:0,15g	150	<b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; tłuszcze nasycone:0,18g	15
		<b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; tłuszcze nasycone:0,18g	15	<b>Ziemniaki</b> 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bł.:3g;sól:3mg	140	<b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g;T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczenasasycone:0,32g	15
		<b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g;T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczenasasycone:0,32g	15	<b>Surówka z tartych buraczków</b> 100kcal/140g <i>Składniki:</i> burak czerwony gotowany, jabłko, olej rzepakowy, cebula, sól, pieprz W:15g, T:4,2g, B:3g, Bł.2,3g, sól:3g	140	<b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g;Tłuszczenasasycone:12,20mg	15
		<b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g;Tłuszczenasasycone:12,20mg	15	<b>Woda mineralna</b> <b>Energia: 829 kcal</b> W:81g;T:42;B:44g;Bł.:8g;sól:0,2g	140	<b>Sałata śledziowa</b> 377kcal <i>składniki:</i> śledź Matjas, ziemniaki, cebula, ogórek konserwowy, majonez Z W:9g;T:23g;B:21;Bł:1;sól:3g, Tł.nas:0,5g Z	15
		<b>Kiełbasa Beskidzka</b> 159kcal/100gZ	50	<b>Szynka z piersi indyczej</b> 88kcal/100g/ T:3;B:11g	40	<b>Herbata rumiankowa</b> <b>Energia: 629 kcal</b> W:65g;T:32g;B:33g;sól:6,6g Bł:1g,	200
		<b>Pomidor</b> 8kcal	40				
		<b>Herbata czarna</b>	200				
		<b>Energia: 644 kcal;</b> W:90g;T:17g;B:19g					
17.11	PIĄTEK	<b>Lane kluski na mleku</b> 241 kcal <i>Składniki:</i> mleko2%, ryż /*7/W:34g;T:6g;B:12g, Bł.:0,28g, tłuszcze nasycone:3,8g; sól:142mg	350	<b>Zupa grochowa</b> 228kcal <i>składniki:</i> wywar mięsny drobiowy, ziemniaki, groch, marchew, seler/*9/, pietruszka, por, cebula, przyprawa do zup "Simpol"Z, mąka pszenna /*1/ W:16g;T:10g;B:15g;Bł.:3g;tłuszcze nasycone:2,8g;sól:6g	350	<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5gsód:3g; tłuszcze 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; tłuszcze nasycone:0,21g	100	<b>Makaron z serem i sosem owocowym</b> 521kcal <i>składniki:</i> makaron pełnoziarnisty/*1/, twaróg(zawiera laktozę)/*7/, owoce mrożone, mleko/*7/, jogurt naturalny, śmietana 18% zawiera: mleko i produkty, pochodne (łącznie z laktozą)/*7/W:66g;T:16g;B:31g;Bł.:1g; sól:4g;Tłuszcze nasycone:0,4g	250	<b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; tłuszcze nasycone:0,18g	15
		<b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; tłuszcze nasycone:0,18g	15	<b>Banan</b> 107kcal/120g W:27g;T:0;B:1g;sól:0,3g;Bł:2g	120	<b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g;T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczenasasycone:0,32g	15
		<b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g;T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczenasasycone:0,32g	15	<b>Woda mineralna</b>	120	<b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g;Tł.nas:12g	15
		<b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g;Tłuszczenasasycone:12,20mg	15		120	<b>Sałata fasolowo-selerowa</b> 181kcal <i>Składniki:</i> fasola konserwowa, jaja/*3/, makaron (maki pszennej), por, kukurydza konserwowa, seler konserwowy, majonez W:10;T:14g;B:3g;Bł:3g;sód:20mg	120
		<b>Szynka z Pasieki</b> 104 kcal/100g Z;W:0g;T:3g; B:19g;tłuszcze nasycone:1,1g;sód:220mg	50	<b>Herbata owocowa</b> <b>Energia: 508 kcal</b> W:66g;T:20g;B:10g;sól:6g	200		
		<b>Ogórek</b> 6kcal	40				
		<b>Herbata czarna</b>	200				
		<b>Energia: 592 kcal</b> W:90g;T:13g;B:21g;0,5g					
18.11	SOBOTA	<b>Kakao</b> 150kcal;W:21g;T:5g;B:7;Bł:88g;sód:28mg	200	<b>Porowa z lanym ciastem</b> 320kcal <i>składniki:</i> wywar mięsny z korpusów drobiowych, jaja/* marchew, seler/*9/, pietruszka, por, cebula, przyprawa do zup "Simpol"Z, mąka pszenna/*1/, kwasek cytrynowy	350	<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5gsód:3g; tłuszcze 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; tłuszcze nasycone:0,21g	100	<b>Kotlet mielony w sosie własnym</b> 248kcal <i>składniki:</i> mięso drobiowe mielone, jaja/*3/, cebula, bułka tarta/*1/, czosnek, chleb pszenny/*1/, mąka pszenna/*1/, olej rzepakowy,	150	<b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; tłuszcze nasycone:0,18g	15
		<b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; tłuszcze nasycone:0,18g	15	<b>Ziemniaki</b> 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bł.:3g;sól:3mg	160	<b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g;T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczenasasycone:0,32g	15
		<b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g;T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczenasasycone:0,32g	15	<b>Surówka z kapusty pekińskiej</b> 78kcal <i>Składniki:</i> kapusta pekińska, marchew, kukurydza, musztarda Z/* 10/, cukier, olej rzepakowy	140	<b>Pasztetowa drobiowa</b> 259kcal/100g W:1g;T:12g;B:5g	80
		<b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g;Tłuszczenasasycone:12,20mg	15	<b>Woda mineralna</b> <b>Energia: 785 kcal</b> W:60g;T:15g;B:30g, sól:8g	140	<b>Pomidor</b>	20
		<b>Parówka drobiowa</b> 264kcal/100g	100	<b>Sałata</b>	200		
		<b>Herbata miętowa</b>	200	<b>Herbata owocowa</b> <b>Energia:466 kcal</b> W:80g;T:17g;B:30g;sól:10g			
		<b>Energia: 713 kcal;</b> W:77g;T:34g;B:23g					
19.11	NIEDZIELA	<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5gsód:3g; tłuszcze nasycone:0,21g	100	<b>Rosół z makaronem</b> 415 kcal <i>Składniki:</i> wywar mięsny drobiowy, marchew, seler/*9/, pietruszka, por, cebula, jaja/*3/, makaron (z mąki pszennej/*1/), przyprawa do zup "Simpol" Z,	350	<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5gsód:3g; tłuszcze nasycone:0,21g	100
		<b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; tłuszcze nasycone:0,18g	100	<b>Kurczak duszony</b> 212 kcal <i>składniki:</i> udko kurczaka, cebula, marchew, mąka/*1/ olej rzepakowy	160	<b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; tłuszcze nasycone:0,18g	100
		<b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; tłuszcze nasycone:0,18g	100	<b>Ziemniaki</b> 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bł.:3g;sód:8mg	160	<b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g;T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczenasasycone:0,32g	100
		<b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g;T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczenasasycone:0,32g	100	<b>Carpaccio z buraka</b> 90kcal <i>składniki:</i> buraki, ser feta/*7/, stonecznik, olej, cukier, sok z cytryny, musztarda rosyjska	140	<b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g;Tłuszczenasasycone:12,20mg	15
		<b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g;Tłuszczenasasycone:12,20mg	15		140	<b>Szynka drobiowa</b> 88kcal/100g	100
		<b>Jajko na miękko 1 szt.</b> 78kcal /*3/	100	<b>Sałata</b>	10		
		<b>Kiełbasa śląska</b> 264kcal/100g	60	<b>Serek wiejski</b> 194kcal/200g;W:5g;T:10g;B:24	180		
		<b>Pomidor</b> 8kcal	30	<b>Herbata owocowa</b> <b>Energia:718kcal;</b> W:1g;T:3g;B:19g;sól:5g;tł.nas:3,8g	200		
		<b>Herbata czarna</b>	200				
		<b>Energia: 649;</b> W:56g;T:27g;B:27g;sól:6g					

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 Kiszy