

## JADŁOSPIS 06.11.2023 – 12.11.2023

06.11	ŚNIADANIE	g	OBIAD	g	KOLACJA	g
<b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>Makaron na mleku</b> 265 kcal/300g <i>Składniki:</i> mleko2%, makaron /*1/W:34g;T:8g;B:15g;Bł.:0g;tłuszcze nasycone:3,78g; sól:141mg	300	<b>Zupa pieczarkowa</b> 228kcal/350g <i>składniki:</i> wywar z korpusów drobiowych, ziemniaki, pieczarki, marchew, <u>seler</u> /*9/, pietruszka, por, cebula, przyprawa do zup "Simpol"Z, przyprawa „Kucharek”Z mąka <u>pszenna</u> /*1/W:28g;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>Gulasz wieprzowy z warzywami</b> 270 kcal <i>Składniki:</i> mięso wieprzowe, cebula, marchew, mąka <u>pszenna</u> /*1/ W:14,9g, T:10g, B:29g, Bł.:2g,tłuszcze nasycone:1,6g; sól:10mg	150	<b>Chleb pszeniczny</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 żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczenasasycone:0,32g	150	<b>Kasza jęczmienna</b> 197kcal/160g/*1/W:90g;T:15g; B:38g; Bł.:8g, tłuszcze nasycone:1,7g; sól:8g	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>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g;Tłuszczenasasycone:12	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.2,1g, sól:7g	140	<b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g;Tłuszczenasasycone:12	50
	<b>Kiełbasa Beskidzka</b> 159kcal/100gZ	50	<b>Woda mineralna</b>	200	<b>Szynka z fileta</b> 88kcal/100g	100
	<b>Pomidor</b> 8kcal	40			<b>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem</b> 502 kcal <i>Składniki:</i> jajka gotowane/*3/, twaróg/*7/zawiera: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), szczypiorek//120gW:4g;T:50g;B:8g;	200
	<b>Jogurt naturalny</b> 67kcal/180g;W:4g; T:3,1g; B:180	180			<b>Herbata rumiankowa</b>	
	<b>Herbata czarna</b> Energia: 711 kcal	200			Energia: 513 kcal	
				Energia: 762 kcal		
	<b>WTOREK</b>	<b>Ryż 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 ogórkowa</b> 195 kcal <i>składniki:</i> wywar mięsny, ziemniaki, ogórki kiszzone, marchew, <u>seler</u> /*9/, pietruszka, por, cebula, przyprawa do zup "Simpol"*, przyprawa „Kucharek”*, <u>śmietana</u> /*7/ mąka <u>pszenna</u> /*1/W:2,6g;T:10g;B:6g;Bł.:3g;tłuszcze nasycone:2,8g; sól:9mg	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
<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>Klopsiki w sosie pomidorowym</b> 559 kcal <i>składniki:</i> mięso drobiowe, jajka/*3/, mąka <u>pszenna</u> /*1/, chleb <u>pszeniczny</u> /*1/,przyprawa „Kucharek”, przyprawy, koncentrat pomidorowy, <u>śmietana</u> 18% zawiera: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)/*7/W:25g;T:15g;B:25g; sól:10mg	150	<b>Chleb pszeniczny</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 pszeniczny</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		150	<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	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		150	<b>Surówka Coseław</b> 94kcal;W:6g;T:6g;B:1g;Bł.:3g <i>Składniki:</i> kapusta ,marchew ,cukier, olej rzepakowy	140	<b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g;Tłuszczenasasycone:12	15
<b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g;Tłuszczenasasycone:12		15	<b>Woda mineralna</b>	200	<b>Kiełbasa Beskidzka</b> 159kcal/100g	80
<b>Szynka z Pasieki</b> 104 kcal/100g Z;W:0g;T:3g; B:19g;tłuszcze nasycone:1,1g;sód:220mg		50			<b>Pomidor</b> 8kcal	40
<b>Ogórek świeży</b> 6kcal		40			<b>Salata</b>	20
<b>Herbata czarna</b> Energia: 598 kcal		200			<b>Herbata owocowa</b>	200
				Energia: 987 kcal		
					Energia: 434 kcal	
<b>ŚRODA</b>	<b>Kakao</b> 150kcal;W:21g;T:5g;B:7;Bł:88g;sód:28mg	200	<b>Zupa jarzynowa</b> 252 kcal <i>składniki:</i> wywar z korpusów drobiowych, ziemniaki, marchew, <u>seler</u> /*9/, pietruszka, kalafior, brokuł, fasolka s por, przyprawa do zup "Simpol", <u>śmietana</u> /*7/, przypraw mąka <u>pszenna</u> /*1/ W:4g;T:10g;B:6g;Bł.:3g;tłuszcze nasycone:2,8g; sól:9mg	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>Wątróbka drobiowa</b> 289 kcal <i>składniki:</i> wątróbka, mąka <u>pszenna</u> /*1/ cebula, jabłko, olej rzepakowy,W:26g;T:13g;B:13g;Bł.:2g; tłuszcze nasycone:0g;sód:1mg	150	<b>Chleb pszeniczny</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 pszeniczny</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	150	<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	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	150	<b>Surówka z ogórka kiszzonego</b> 110kcal <i>składniki:</i> ogórek kiszony, cebula, olej/majonez Z/*3,10/ W:4g;T:10g;B:1g;Bł.:2g;sód:16g	140	<b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g;Tłuszczenasasycone:12	15
	<b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g;Tłuszczenasasycone:12	15	<b>Jabłko</b> 57kcal/100g; W:14g;T:0g;B:0g;Bł.:2g;sód:1g	100	<b>Salatka Salatka fasolowo-selerowa</b> 181k <i>Składniki:</i> fasola konserwowa, <u>jajka</u> /*3/, makaron (maki pszennej)/*1/, por, kukurydza konserwowa, <u>seler</u> konserwowy/*9/, majonez (zawiera <u>gorczycę</u> ) /*10/ W:10;T:14g;B:3g;Bł:3g;sód:20mg	100
	<b>Jajecznicza ze szczypiorkiem</b> 278kcal <i>Składniki:</i> jajka/*3/, mleko/*7/, pomidor, szczypiorek, olej rzepakowy W:9g;T:19;B:7g,	150			<b>Salceson czosnkowy</b> 199kcal/100g	50
	<b>Herbata miętowa</b>	200			<b>Herbata owocowa</b>	200
				Energia: 847 kcal	Energia: 530 kcal	

09.11	CZWARTEK	<b>Makaron na mleku</b> 265 kcal/300g <i>Składniki:</i> mleko2%, makaron /*1/W:34g;T:8g;B:1Bf:0g;tłuszcz nasycone:3,78g; sól:141mg <b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bf.:4,5gsód:3g; tłuszcz nasycone:0,21g <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 nasycone:0,18g <b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bf.:5,8g;sód:0,1g;tłuszcz nasycone:0,3 <b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,Tłuszcz nasycone:1 <b>Kiełbasa Beskidzka</b> 159kcal/100gZ <b>Pomidor</b> 8kcal <b>Herbata czarna</b> Energia: <b>644 kcal</b>	300	<b>Barszcz biały</b> 220kcal <i>Składniki:</i> wywar mięsny, jaja/*3/, marchew, seler/*9/, pietruszka, por, cebula, przyprawa do zup "Simpol"Z mąka <u>pszenna</u> /*1/, śmietana/*7/, kwasek cytrynowy <b>Medaliony drobiowe</b> 250kcal składniki: filet drobiowy, szpinak, marchew, kukurydza, groszek, jaja/*3/, mąka <u>pszenna</u> /*1/, <u>mleko</u> /*7/, olej rzepakowy <b>Ziemniaki</b> 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bf.:3g;sód:8mg <b>Surówka z sałaty z sosem winegret</b> 62kcal <i>Składniki:</i> sałata, czosnek, olej rzepakowy, musztarda Z/*10/ <b>Jogurt naturalny</b> 67kcal/180g;W:4g; T:3,1g; B:4,8g; Tł.nasycone:2,1g; sól:0,17g <b>Woda mineralna</b> Energia: <b>829 kcal</b>	350	<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bf.:4,5gsód:3g; tłuszcz nasycone:0,21g <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 nasycone:0,18g <b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bf.:5,8g;sód:0,1g;tłuszcz nasycone:0,3 <b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,Tłuszcz nasycone:1 <b>Pasta z makreli</b> 212kcal/100g składniki: makrela wędzona, <u>jajko</u> gotowane., kukurydza, ogórek konserwowy., cebula, majonez <b>Szynka z piersi indyczej</b> 88kcal/100g <b>Herbata rumiankowa</b> Energia: <b>546 kcal</b>	100
		<b>Ryż na mleku</b> 241 kcal <i>Składniki:</i> mleko2%, ryż /*7/W:34g;T:6g;B:12g, Bf.:0,28g, tłuszcz nasycone:3,8g; sól:142mg <b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bf.:4,5gsód:3g; tłuszcz nasycone:0,21g <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 nasycone:0,18g <b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bf.:5,8g;sód:0,1g;tłuszcz nasycone:0,3 <b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,Tłuszcz nasycone:1 <b>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem</b> 302 kcal <i>Składniki:</i> <u>jajka</u> gotowane/*3/, twaróg/*7/zawiera: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), szczypiorek//120gW:4g;T:50g;B:8g; <b>Herbata czarna</b> Energia: <b>592 kcal</b>	350	<b>Zupa fasolowa</b> 228kcal <i>Składniki:</i> wywar z korpusów drobiowych, ziemniaki, fasola, marchew, seler/*9/, pietruszka, por, cebula, przyprawa do zup "Simpol", przyprawa „Kucharek” * mąka <u>pszenna</u> /*1/ <b>Rumszyk rybny w sosie koperkowym</b> 250kcal <i>Składniki:</i> filet z mintaja/*4/, <u>jajka</u> /*3/, bułka tarta (z mąki <u>pszennej</u> )/*1/, olej rzepakowy, śmietana 18%, koperek <b>Ziemniaki</b> 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bf.:3g;sód:8mg <b>Surówka z białej kapusty</b> 68kcal <i>Składniki:</i> kapusta ,cukier, olej rzepakowy <b>Woda mineralna</b> Energia: <b>902 kcal</b>	350	<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bf.:4,5gsód:3g; tłuszcz nasycone:0,21g <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 nasycone:0,18g <b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bf.:5,8g;sód:0,1g;tłuszcz nasycone:0,3 <b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,Tłuszcz nasycone:1 <b>Sałata jarzynowa</b> 209 kcal/120g składniki: ziemniaki, marchew ,pietruszka, <u>seler</u> , por, kukurydza konserwowa, groszek konserwowy, ogórek kiszony, jabłko, <u>jajka</u> , majonez <b>Herbata owocowa</b> Energia: <b>508 kcal</b>	100
10.11	PIĄTEK	<b>Kakao</b> 150kcal;W:21g;T:5g;B:7;Bf:88g;sód:28mg <b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bf.:4,5gsód:3g; tłuszcz nasycone:0,21g <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 nasycone:0,18g <b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bf.:5,8g;sód:0,1g;tłuszcz nasycone:0,3 <b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,Tłuszcz nasycone:1 <b>Parówka</b> 264kcal/100g <b>Herbata miętowa</b> Energia: <b>713 kcal</b>	200	<b>Zupa grysikowa</b> 200kcal <i>Składniki:</i> wywar mięsny, kasza manna, kapusta, marchew, <u>seler</u> /*9/, pietruszka, por, cebula, śmietana zawiera: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)/*7/mąka <u>pszenna</u> /*1/, przyprawa do zup "Simpol" <b>Pulpety w sosie chrzanowym</b> 559 kcal składniki: mięso drobiowe mielone, chleb <u>pszenny</u> /*1/, <u>jajka</u> /*3/,cebula, mąka/*1/, chrzan, <u>śmietana</u> /*7/ przyprawa „Kucharek”Z <b>Ziemniaki</b> 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bf.:3g;sód:8mg <b>Surówka z kapusty pekińskiej</b> 78kcal <i>Składniki:</i> kapusta pekińska, marchew, kukurydza, musztarda Z/* 10/, cukier, olej rzepakowy <b>Banan</b> 116kcal/120g <b>Woda mineralna</b> Energia: <b>802 kcal</b>	350	<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bf.:4,5gsód:3g; tłuszcz nasycone:0,21g <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 nasycone:0,18g <b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bf.:5,8g;sód:0,1g;tłuszcz nasycone:0,3 <b>Paszetowa drobiowa</b> 259kcal/100g <b>Sałata</b> <b>Herbata owocowa</b> Energia: <b>558 kcal</b>	100
		<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z <b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z <b>Chleb żytni</b> /*100g/247kcal 1,11/D,Z <b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z <b>Jajko na miekko</b> 1 szt 78kcal /*3/ <b>Kiełbasa śląska</b> 264kcal/100g/ <b>Pomidor</b> 8kcal <b>Herbata czarna</b> Energia: <b>649</b>	100	<b>Rosół z makaronem</b> 298 kcal <i>Składniki:</i> wywar mięsny drobiowy, marchew, seler/*9/, pietruszka, por, cebula, <u>jajka</u> /*3/, makaron (z mąki <u>pszennej</u> )/*1/),przyprawa do zup "Simpol" Z, przyprawa „Kucharek”Z/+5,6,7,8,10,11/ <b>Karkówka duszona</b> 460kcal/160g składniki: karkówka, cebula, czosnek, marchew, mąka <u>pszenna</u> /*1/ <b>Ziemniaki</b> 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bf.:3g;sód:8mg <b>Surówka z kiszanej kapusty i buraka</b> 102kcal składniki: kiszona kapusta, burak czerwony, olej rzepakowy, cebula Energia: <b>999kcal</b>	350	<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z <b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z <b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,Z <b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z <b>Szynka z piersi indyczej</b> 88kcal/100g <b>Sałata</b> <b>Jogurt naturalny</b> 67kcal/180g;W:4g; T:3,1g; Tł.nasycone:2,1g; sól:0,17g <b>Herbata owocowa</b> Energia: <b>718kcal</b>	100
11.11	SOBOTA	<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bf.:4,5gsód:3g; tłuszcz nasycone:0,21g <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 nasycone:0,18g <b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bf.:5,8g;sód:0,1g;tłuszcz nasycone:0,3 <b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,Tłuszcz nasycone:1 <b>Parówka</b> 264kcal/100g <b>Herbata miętowa</b> Energia: <b>713 kcal</b>	200	<b>Zupa grysikowa</b> 200kcal <i>Składniki:</i> wywar mięsny, kasza manna, kapusta, marchew, <u>seler</u> /*9/, pietruszka, por, cebula, śmietana zawiera: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)/*7/mąka <u>pszenna</u> /*1/, przyprawa do zup "Simpol" <b>Pulpety w sosie chrzanowym</b> 559 kcal składniki: mięso drobiowe mielone, chleb <u>pszenny</u> /*1/, <u>jajka</u> /*3/,cebula, mąka/*1/, chrzan, <u>śmietana</u> /*7/ przyprawa „Kucharek”Z <b>Ziemniaki</b> 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bf.:3g;sód:8mg <b>Surówka z kapusty pekińskiej</b> 78kcal <i>Składniki:</i> kapusta pekińska, marchew, kukurydza, musztarda Z/* 10/, cukier, olej rzepakowy <b>Banan</b> 116kcal/120g <b>Woda mineralna</b> Energia: <b>802 kcal</b>	350	<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bf.:4,5gsód:3g; tłuszcz nasycone:0,21g <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 nasycone:0,18g <b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bf.:5,8g;sód:0,1g;tłuszcz nasycone:0,3 <b>Paszetowa drobiowa</b> 259kcal/100g <b>Sałata</b> <b>Herbata owocowa</b> Energia: <b>558 kcal</b>	100
		<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z <b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z <b>Chleb żytni</b> /*100g/247kcal 1,11/D,Z <b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z <b>Jajko na miekko</b> 1 szt 78kcal /*3/ <b>Kiełbasa śląska</b> 264kcal/100g/ <b>Pomidor</b> 8kcal <b>Herbata czarna</b> Energia: <b>649</b>	100	<b>Rosół z makaronem</b> 298 kcal <i>Składniki:</i> wywar mięsny drobiowy, marchew, seler/*9/, pietruszka, por, cebula, <u>jajka</u> /*3/, makaron (z mąki <u>pszennej</u> )/*1/),przyprawa do zup "Simpol" Z, przyprawa „Kucharek”Z/+5,6,7,8,10,11/ <b>Karkówka duszona</b> 460kcal/160g składniki: karkówka, cebula, czosnek, marchew, mąka <u>pszenna</u> /*1/ <b>Ziemniaki</b> 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bf.:3g;sód:8mg <b>Surówka z kiszanej kapusty i buraka</b> 102kcal składniki: kiszona kapusta, burak czerwony, olej rzepakowy, cebula Energia: <b>999kcal</b>	350	<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z <b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z <b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,Z <b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z <b>Szynka z piersi indyczej</b> 88kcal/100g <b>Sałata</b> <b>Jogurt naturalny</b> 67kcal/180g;W:4g; T:3,1g; Tł.nasycone:2,1g; sól:0,17g <b>Herbata owocowa</b> Energia: <b>718kcal</b>	100
12.11	NIEDZIELA	<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bf.:4,5gsód:3g; tłuszcz nasycone:0,21g <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 nasycone:0,18g <b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bf.:5,8g;sód:0,1g;tłuszcz nasycone:0,3 <b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,Tłuszcz nasycone:1 <b>Parówka</b> 264kcal/100g <b>Herbata miętowa</b> Energia: <b>713 kcal</b>	200	<b>Zupa grysikowa</b> 200kcal <i>Składniki:</i> wywar mięsny, kasza manna, kapusta, marchew, <u>seler</u> /*9/, pietruszka, por, cebula, śmietana zawiera: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)/*7/mąka <u>pszenna</u> /*1/, przyprawa do zup "Simpol" <b>Pulpety w sosie chrzanowym</b> 559 kcal składniki: mięso drobiowe mielone, chleb <u>pszenny</u> /*1/, <u>jajka</u> /*3/,cebula, mąka/*1/, chrzan, <u>śmietana</u> /*7/ przyprawa „Kucharek”Z <b>Ziemniaki</b> 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bf.:3g;sód:8mg <b>Surówka z kapusty pekińskiej</b> 78kcal <i>Składniki:</i> kapusta pekińska, marchew, kukurydza, musztarda Z/* 10/, cukier, olej rzepakowy <b>Banan</b> 116kcal/120g <b>Woda mineralna</b> Energia: <b>802 kcal</b>	350	<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bf.:4,5gsód:3g; tłuszcz nasycone:0,21g <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 nasycone:0,18g <b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bf.:5,8g;sód:0,1g;tłuszcz nasycone:0,3 <b>Paszetowa drobiowa</b> 259kcal/100g <b>Sałata</b> <b>Herbata owocowa</b> Energia: <b>558 kcal</b>	100
		<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z <b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z <b>Chleb żytni</b> /*100g/247kcal 1,11/D,Z <b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z <b>Jajko na miekko</b> 1 szt 78kcal /*3/ <b>Kiełbasa śląska</b> 264kcal/100g/ <b>Pomidor</b> 8kcal <b>Herbata czarna</b> Energia: <b>649</b>	100	<b>Rosół z makaronem</b> 298 kcal <i>Składniki:</i> wywar mięsny drobiowy, marchew, seler/*9/, pietruszka, por, cebula, <u>jajka</u> /*3/, makaron (z mąki <u>pszennej</u> )/*1/),przyprawa do zup "Simpol" Z, przyprawa „Kucharek”Z/+5,6,7,8,10,11/ <b>Karkówka duszona</b> 460kcal/160g składniki: karkówka, cebula, czosnek, marchew, mąka <u>pszenna</u> /*1/ <b>Ziemniaki</b> 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bf.:3g;sód:8mg <b>Surówka z kiszanej kapusty i buraka</b> 102kcal składniki: kiszona kapusta, burak czerwony, olej rzepakowy, cebula Energia: <b>999kcal</b>	350	<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z <b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z <b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,Z <b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z <b>Szynka z piersi indyczej</b> 88kcal/100g <b>Sałata</b> <b>Jogurt naturalny</b> 67kcal/180g;W:4g; T:3,1g; Tł.nasycone:2,1g; sól:0,17g <b>Herbata owocowa</b> Energia: <b>718kcal</b>	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

Każdy pacjent ma możliwość indywidualnej rozmowy z dietetykiem tel. 95 746 18 10 wew. 51 Przygotowała: Dietetyk Joanna Kiszy