

2023-01-19 piątek	P O D S T A W A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) ser żółty 50 g (JAJ, BIA, GLU) ogórek kiszony 30 g Sałata		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL, BIA) Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA) pasta jajeczna 80 g (BIA) pomidor 30g Sałata	Banan 1szt
	W Z B O G A C O N A	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) ser żółty 50 g BIA, GLU) ogórek kiszony 30g Sałata	Kisiel owocowy 200g	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL, BIA) Ryba panierowana 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g Kompot 250ml	Pomarańcza 1szt	Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 60g (GLU) Masło 15g (BIA) pasta jajeczna 80 g (BIA) pomidor 30g Sałata	Banan 1szt
	L E K K O S T R	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 65g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 15g (BIA)		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL, BIA) Schab gotowany 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 200g Marchew gotowana		Herbata 250 ml Bułka grahamka 80g (GLU) Chleb 40g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny z koperkiem 60g	Banan 1szt

A W N A	Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata zielona 10g		150g Sos jarzynowy 150g (SEL) Kompot 250ml		(BIA) Sałata zielona 10g	
C U K R Z Y C O W A	Herbata b/c 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) ser żółty 50 g (JAJ, BIA, GLU) ogórek kiszony 30g Sałata	Kisiel owocowy b/cukru	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL, BIA) Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g Kompot b/c 250ml	Pomarańcza 1szt	Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 10g (BIA) pasta jajeczna 80 g (BIA) pomidor 30g Sałata	Banan 1szt
	534,3 kcal B 17.6 g T 28.5 g Wp 49.8 g F 5.8 g WW 5 (wymienniki węglowodanowe)	181,5 kcal B 4.5 g T 1.5 g Wp 35.7 g F 3.8 g WW 3.6 (wymienniki węglowodanowe)	557,9 kcal B 31.6 g T 9.8 g Wp 78.6 g F 12.4 g WW 8 (wymienniki węglowodanowe)	75 kcal B 0.6 g T 0.6 g Wp 15.2 g F 3 g - błonnik WW 1.5 (wymienniki węglowodano we)	287.7 kcal B 10.1 g T 14.4 g Wp 28.1 g F 3.8 g WW 2.8 (wymienniki węglowodanowe)	

	A Z S	Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata zielona 10g		Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL, BIA) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny z koperkiem 60g (BIA) Sałata zielona 10g	Banan 1szt
	1 5 0 0 k c a l	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata zielona 10g Pomidor 30g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Sos jarzynowy 150g (SEL) Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) Serek kanapkowy naturalny z koperkiem 60g (BIA) Sałata zielona 10g	Banan 1szt
	W E G E T A R I A Ń S K	Herbata 250 ml Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 250ml (BIA, GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) ser żółty 50 g (JAJ, BIA, GLU) ogorek kiszony 30g ,sałata 10 g		Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g Kompot 250ml		Herbata 250 ml Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 10g (BIA) pasta jajeczna 80 g (BIA) pomidor 30g,sałata	Banan 1szt

	A						
--	---	--	--	--	--	--	--