

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MAWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2023-11-20</b>		
<b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA</b>		
Masło 20g (7) 20g , Chleb graham 130g (1) 130g , szynka konserwowa 50g alergeny 1,3,6,7,9 50g , Pomidor 70g 70g , Herbata 300ml 300ml , sałata 30g 30g , <b>II Śniadanie:</b> Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) 50g , Chleb graham 40g (1) 40g , Masło 10g (7) 10g ,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml (1,7,9) 400ml , Ryż na sypko 230g (7) 230g , Gulasz drobiowy z jarzynami 200g (1,7,9) 200g , Kompot (mieszanka owoców mrożonych) B/C 300ml 300ml , Surówka z kapusty białej 120g (9) 120g , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 200ml (7) 200ml ,	Herbata 300ml 300ml , Masło 20g (7) 20g , Chleb graham 130g (1) 130g , Polędwica sopočka 60g (1,6,7,9,10) 60g , Sałata 30g 30g , Ogórek zielony 70g 70g , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g (7) 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 150.58 g; Energia: 2352.20 kcal; Woda: 1203.31 g; Białko ogółem: 105.06 g; białko zwierzęce: 61.44 g; białko roślinne: 43.62 g; Tłuszcz: 78.86 g; Węglowodany ogółem: 337.79 g; Sód: 8577.62 mg; Potas: 4198.29 mg; Wapń: 679.83 mg; Witamina C: 134.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1799.71 ug; Błonnik pokarmowy: 35.71 g;		
<b>poniedziałek 2023-11-20</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA</b>		
masło 20 gr alergen 7 20g , chleb baltonowski 100g 1 130g , ser żółty 30gr. alergeny 7 30g , Szynka konserwowa 20g alergeny 1,3,6,7,9 20g , Herbata 300ml. 300ml , Kawa z mlekiem 250 ml, alergen 1,7 250ml ( <b>MLE</b> ), zupa mle. zacierka na mleku 400ml. alergeny 1,5,6,7,8,10,11,13 400ml ( <b>MLE</b> ), Pomidor 70g 70g , chleb graham 40gr.alergen 1 40g , sałata 30g 30g ,	jarzynowa z ziemniakami 500ml alergeny 7,9,10 400ml , Ryż na sypko 230gr. 230g , Gulasz drobiowy z jarzynami 200g. alergen 1 200g , Surówka z kapusty białej 200g 200g , Kompot (mieszanka owoców mrożonych) 300ml 300ml , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 200ml (7) 200ml ,	Herbata 300ml. 300ml , chleb baltonowski 100g 1 130g , Sałata 30g 30g , Ogórek kiszony 70g 70g , chleb graham 40gr.alergen 1 40g , Polędwica sopočka 60g 1,3,6,7,9 60g , masło 20 gr alergen 7 20g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 142.08 g; Energia: 2745.55 kcal; Woda: 1138.70 g; Białko ogółem: 115.31 g; białko zwierzęce: 67.56 g; białko roślinne: 47.75 g; Tłuszcz: 87.74 g; Węglowodany ogółem: 440.16 g; Sód: 8760.62 mg; Potas: 4517.99 mg; Wapń: 1365.63 mg; Witamina C: 150.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2111.86 ug; Błonnik pokarmowy: 31.82 g;		
<b>wtorek 2023-11-21</b>		
<b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA</b>		
Masło 20g (7) 20g , Chleb graham 130g (1) 130g , Jajo gotowane 1 szt. (3) 50szt , sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , Ogórek kiszony 70g 70g , Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g alergeny 1,5,6,7,8,10,11,13 400ml ( <b>MLE</b> ), Szynka gotowana ex 30g 1,3,6,7,9 50g , <b>II Śniadanie:</b> Pasta mięsna 50g (9) 50g ,	Brokułowa z zacierką 400ml (1,3,7,9) 400ml , Kompot (mieszanka owoców mrożonych) B/C 300ml 300ml , Ziemniaki gotowane 230gr. 230g , Pulpet drobiowy z warzywami 100g (1,3,7,9) 100g , Jabłko 200g 200g , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 150g (7) 1szt ,	Herbata 300ml 300ml , Masło 20g (7) 20g , Chleb graham 130g (1) 130g , szynka luksusowa60g alergeny 1,3,6,7,9 50g , Kalafior w sosie jogurtowym 100g (1,7,9) 100g , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 1 szt. 200g (7) 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 147.97 g; Energia: 2640.21 kcal; Woda: 1226.49 g; Białko ogółem: 113.27 g; białko zwierzęce: 71.31 g; białko roślinne: 41.96 g; Tłuszcz: 103.90 g; Węglowodany ogółem: 345.09 g; Sód: 10128.07 mg; Potas: 4733.93 mg; Wapń: 941.07 mg; Witamina C: 140.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1444.55 ug; Błonnik pokarmowy: 34.99 g;		
<b>wtorek 2023-11-21</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA</b>		
masło 20 gr alergen 7 20g , chleb baltonowski 100g 1 130g , Jajo gotowane 1 szt. alergen 3 50szt , Sałata 30g 30g , Herbata 300ml. 300ml , Kawa z mlekiem 250 ml, alergen 1,7 250ml ( <b>MLE</b> ), Zupa mleczna-zacierka 400 ml, alergeny 1,5,6,7,8,10,11,13 350ml ( <b>MLE</b> ), Ogórek kiszony 70g 30g , chleb graham 40gr.alergen 1 40g , Szynka gotowana ex 30g 1,3,6,7,9 50g ,	Brokułowa z zacierką 400ml (1,3,7,9) 400ml , Kompot (mieszanka owoców mrożonych) 300ml 300ml , Ziemniaki gotowane 230gr. 230g , gołąbki francuskie drobiowo 150gr. alergen 1,3,9 150g , Sos pomidorowy 150gr. alergeny 1,7,9,10 150g , Jabłko 200g 200g , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 150gr 1szt.. alergen 7 1szt ,	Herbata 300ml. 300ml , chleb graham 40gr.alergen 1 40g , szynka luksusowa50g alergeny 1,3,6,7,9 drobiowa 50g , masło 20 gr alergen 7 20g , Kalafior w sosie jogurtowym 100 gr 100g , Chleb baltonowski 100 gr alergen 1 80g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 156.52 g; Energia: 2857.94 kcal; Woda: 1150.38 g; Białko ogółem: 110.65 g; białko zwierzęce: 64.79 g; białko roślinne: 45.86 g; Tłuszcz: 106.30 g; Węglowodany ogółem: 423.54 g; Sód: 9884.28 mg; Potas: 4853.49 mg; Wapń: 1095.49 mg; Witamina C: 173.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1479.65 ug; Błonnik pokarmowy: 30.65 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MAWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2023-11-22</b>		
<b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA</b>		
Masło 20g (7) 20g , Chleb graham 130g (1) 130g , twaróg 50gr. alergeny 7 50g , Pomidor 70g 70g , Herbata 300ml 300ml , szynka drobiowa 50 gr alergeny 1,3,6,7,9 50g , sałata 30g 30g , Jabłko 200g 200g , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150g (7) 1szt ,	Ryżowa 400ml (9) 400ml , Ziemniaki gotowane 200gr. 230g , Kompot (mieszanka owoców mrożonych) B/C 300ml 300ml , Kotlet schabowy 110g (1,3,9) 110g , Surówka z marchwi i jabłka na winno 200g (9) 200g , <b>Podwieczorek:</b> Szynka gotowana ex 50g 1,3,6,7,9 50g , Chleb graham 40g (1) 40g , Masło 10g (7) 10g ,	Herbata 300ml 300ml , Masło 20g (7) 20g , Chleb graham 130g (1) 130g , Paszтет drobiowy 50g (1,6,7,9,10) 50g , Pomidor 70g 70g , sałata 30g 30g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 200g 200g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 144.94 g; Energia: 2797.84 kcal; Woda: 1239.11 g; Białko ogółem: 109.92 g; białko zwierzęce: 66.24 g; białko roślinne: 43.68 g; Tłuszcz: 116.18 g; Węglowodany ogółem: 366.45 g; Sód: 9651.36 mg; Potas: 4750.75 mg; Wapń: 482.53 mg; Witamina C: 120.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3605.54 ug; Błonnik pokarmowy: 41.10 g;		
<b>środa 2023-11-22</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA</b>		
Masło 20g (7) 20g , Chleb baltonowski 130g (1) 130g , twaróg 50gr. alergeny 7 40g , Dżem 80g 80g , Herbata 300ml 300ml , Kawa z mlekiem 250ml (1,7) 250ml (MLE), Zupa mleczna z ryżem 350 ml, alergeny 1,5,6,7,8,10,11,13 350ml (MLE), Jabłko 200g 200g , Chleb graham 40g (1) 40g ,	Ryżowa 400ml (9) 400ml , Ziemniaki gotowane 200gr. 230g , Kompot (mieszanka owoców mrożonych) 300ml 300ml , Kotlet schabowy 100g (1,3,9) 100g , Surówka z kapusty kiszanej 200g (9) 200g , <b>Podwieczorek:</b> Szynka zielonogórska 50g 1,3,6,7,9 50g , Chleb graham 40g (1) 40g , Masło 10g (7) 10g ,	Herbata 300ml 300ml , chleb baltonowski 100g (1) 100g , Paszтет drobiowy 60g (1,6,7,9,10) 60g , Masło 20g (7) 20g , Pomidor 70g 70g , Sałata 30g 30g , Chleb graham 40g (1) 40g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 108.06 g; Energia: 3038.78 kcal; Woda: 1037.69 g; Białko ogółem: 97.56 g; białko zwierzęce: 51.96 g; białko roślinne: 45.60 g; Tłuszcz: 109.61 g; Węglowodany ogółem: 481.56 g; Sód: 10574.39 mg; Potas: 4551.66 mg; Wapń: 785.68 mg; Witamina C: 117.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2127.98 ug; Błonnik pokarmowy: 35.59 g;		
<b>czwartek 2023-11-23</b>		
<b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA</b>		
Masło 20g (7) 20g , Chleb graham 130g (1) 130g , Szynka szkolna 50 g 1,3,6,7,9 50g , Pomidor 70g 70g , Herbata 300ml 300ml , Sałata 30g 30g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 200g 200g ,	Krupnik z ziemniakami 400ml (1,7,9) 400ml , Ziemniaki gotowane 200gr. 230g , Kompot (mieszanka owoców mrożonych) B/C 300ml 300ml , Gulasz drobiowy z jarzynami 150g (1,7,9) 150g , Fasolka szparagowa z wody 200g (1,7,9) 200g , Banan 200g 200g , <b>Podwieczorek:</b> Paszтет drobiowy 50g (1,6,7,9,10) 50g , Chleb graham 50g (1) 50g , Masło 10g (7) 10g ,	Herbata 300ml 300ml , Makaron razowy z wody 200g (1,3) 200g , Sos boloński - pomidorowy z mięsem dr. 150g (1,7,9) 150g , Chleb graham 150g (1) 150g , Masło 20g (7) 20g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 300ml (9) 300ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 222.09 g; Energia: 2628.84 kcal; Woda: 1641.72 g; Białko ogółem: 86.19 g; białko zwierzęce: 30.58 g; białko roślinne: 55.61 g; Tłuszcz: 86.98 g; Węglowodany ogółem: 425.48 g; Sód: 8919.30 mg; Potas: 6412.04 mg; Wapń: 375.53 mg; Witamina C: 225.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2375.20 ug; Błonnik pokarmowy: 54.27 g;		
<b>czwartek 2023-11-23</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA</b>		
Masło 20g (7) 20g , Chleb baltonowski 130g (1) 130g , szynka szkolna 50g 1,3,6,7,9 30g , Herbata 300ml 300ml , Kawa z mlekiem 250ml (1,7) 250ml (MLE), Papryka 70g 70g , zupa mleczna z kaszą manną 350 ml alergeny 1,5,6,7,8,10,11,13 350ml (MLE), Chleb razowy 40g (1) 40g , sałata 30g 10g ,	Krupnik z ziemniakami 400ml (1,7,9) 400ml , Ziemniaki gotowane 200gr. 230g , Kompot (mieszanka owoców mrożonych) 300ml 300ml , Fasolka po bretońsku z mięsem wieprzowym i kiełbasą 300g (1,6,7,9,10) 300g , Banan 200g 200g , <b>Podwieczorek:</b> Paszтет drobiowy 50g (1,6,7,9,10) 50g , Chleb graham 50g (1) 50g , Masło 10g (7) 10g ,	Herbata 300ml 300ml , Makaron razowy z wody 200g (1,3) 200g , Sos boloński - pomidorowy z mięsem dr. 150g (1,7,9) 150g , Chleb baltonowski 130g (1) 130g , Chleb graham 40g (1) 40g , Masło 20g (7) 20g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 211.99 g; Energia: 3196.42 kcal; Woda: 1031.15 g; Białko ogółem: 111.30 g; białko zwierzęce: 42.85 g; białko roślinne: 68.45 g; Tłuszcz: 104.15 g; Węglowodany ogółem: 538.77 g; Sód: 8445.73 mg; Potas: 6425.25 mg; Wapń: 870.21 mg; Witamina C: 215.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1708.77 ug; Błonnik pokarmowy: 51.20 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MAWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2023-11-24</b>		
<b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA</b>		
Masło 20g (7) 20g , Chleb graham 150g (1) 150g , Jajka gotowane 2 szt. (3) 2szt , Sałata 30g 30g , Herbata 300ml 300ml , Ogórek zielony 70g 70g , <b>II Śniadanie:</b> Rogal maślane 1szt ( <b>GLU, jaj</b> ),	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,7,9) 400ml , Ziemniaki gotowane 200gr. 230g , Ryba gotowana 100g (4,9) 100g , Kompot (mieszanka owoców mrożonych) B/C 300ml 300ml , Cukinia parowana 200g 200g , <b>Podwieczerek:</b> Jogurt naturalny 150g (7) 1szt ,	Herbata 300ml 300ml , Masło 20g (7) 20g , Chleb graham 150g (1) 150g , Pomidor 70g 70g , Sałata 30g 30g , Twarożek z koperkiem 60gr.alergen 7 60g , <b>Posiłek nocny:</b> Sałatka jarzynowa 150g (1,3,7,9,10) 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 243.33 g; Energia: 2688.72 kcal; Woda: 1371.09 g; Białko ogółem: 115.00 g; białko zwierzęce: 73.89 g; białko roślinne: 46.54 g; Tłuszcz: 87.88 g; Węglowodany ogółem: 325.16 g; Sód: 9565.99 mg; Potas: 5077.30 mg; Wapń: 583.43 mg; Witamina C: 194.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3014.83 ug; Błonnik pokarmowy: 38.19 g;		
<b>piątek 2023-11-24</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA</b>		
Masło 20g (7) 20g , chleb baltonowski 100g (1) 100g , Jajka gotowane 2 szt. (3) 2szt , Sałata 30g 30g , Herbata 300ml 300ml , Kawa z mlekiem 250ml (1,7) 250ml ( <b>MLE</b> ), ogórek zielony 70g 40g , Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml, alergeny 1,5,6,7,8,10,11,13 350ml ( <b>MLE</b> ), Chleb graham 40g (1) 40g ,	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,7,9) 400ml , Ziemniaki gotowane 200gr. 230g , Kompot (mieszanka owoców mrożonych) 300ml 300ml , Kotlec rybny 150g (1,3,4,9) 150g , Cukinia parowana 200g 200g , <b>Podwieczerek:</b> Jogurt naturalny 150g (7) 1szt ,	Herbata 300ml 300ml , Masło 20g (7) 20g , Chleb baltonowski 130g (1) 130g , Twarożek z koperkiem 60gr.alergen 7 60g , Pomidor 70g 70g , Sałata 30g 30g , Chleb graham 40g (1) 40g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 137.33 g; Energia: 2693.74 kcal; Woda: 1017.43 g; Białko ogółem: 124.13 g; białko zwierzęce: 84.04 g; białko roślinne: 45.52 g; Tłuszcz: 102.13 g; Węglowodany ogółem: 368.19 g; Sód: 8494.80 mg; Potas: 4771.30 mg; Wapń: 1042.30 mg; Witamina C: 166.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1578.23 ug; Błonnik pokarmowy: 26.31 g;		
<b>sobota 2023-11-25</b>		
<b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA</b>		
Masło 20g (7) 20g , Chleb graham 150g (1) 150g , Pomidor 70g 70g , Herbata 300ml 300ml , szynka gotowana 50g 50g , sałata 30g 30g , <b>II Śniadanie:</b> Budyń b/c 200ml (1,7) 200ml ( <b>MLE</b> ),	ziemniaczana z włoszczyzną 400ml.alergeny 1,3,5,6,7,8,10,11,13 500ml , Makaron z wody 200g (1,3) 200g , Sos mięsno-warzywny 200g (1,7,9) 200g , Kompot (mieszanka owoców mrożonych) B/C 300ml 300ml , Jabłko 200g 200g , <b>Podwieczerek:</b> Sok pomidorowy 300ml (9) 300ml ,	Herbata 300ml 300ml , Masło 20g (7) 20g , Chleb graham 150g (1) 150g , szynka luksusowa 50g alergeny 1,3,6,7,9 50g , sałata 30g 30g , Ogórek kiszony 70g 70g , <b>Posiłek nocny:</b> Chleb graham 50g (1) 50g , szynka drobiowa 30 gr alergeny 1,3,6,7,9 30g , Masło 10g (7) 10g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 95.86 g; Energia: 2528.09 kcal; Woda: 1184.96 g; Białko ogółem: 99.55 g; białko zwierzęce: 50.55 g; białko roślinne: 49.01 g; Tłuszcz: 82.39 g; Węglowodany ogółem: 383.64 g; Sód: 8228.86 mg; Potas: 4569.42 mg; Wapń: 564.27 mg; Witamina C: 133.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1761.80 ug; Błonnik pokarmowy: 40.59 g;		
<b>sobota 2023-11-25</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA</b>		
Masło 20g (7) 20g , Chleb baltonowski 130g (1) 130g , Pomidor 70g 70g , Herbata 300ml 300ml , Kawa z mlekiem 250ml (1,7) 250ml ( <b>MLE</b> ), zupa ml.-kasza kukurydziana 350 ml. 1,5,6,7,8,10,11,13 350ml ( <b>MLE</b> ), sałata 30g 30g , Chleb graham 40g (1) 40g , Szynka gotowana ex 50g 1,3,6,7,9 50g ,	ziemniaczana z włoszczyzną 400ml.alergeny 1,3,5,6,7,8,10,11,13 500ml , Makaron z wody 200g (1,3) 200g , Sos pieczarkowy z mięsem drobiowym 200g (1,7,9) 200g , Kompot (mieszanka owoców mrożonych) 300ml 300ml , Jabłko 200g 200g , <b>Podwieczerek:</b> Drożdżówka 1 szt. (1,3,7) 1szt ,	Herbata 300ml 300ml , Chleb baltonowski 130g (1) 130g , Masło 20g (7) 20g , sałata 30g 30g , szynka luksusowa 60g alergeny 1,3,6,7,9 50g , Ogórek kiszony 70g 70g , Chleb graham 40g (1) 40g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 88.86 g; Energia: 2766.20 kcal; Woda: 847.86 g; Białko ogółem: 94.46 g; białko zwierzęce: 46.03 g; białko roślinne: 48.44 g; Tłuszcz: 95.37 g; Węglowodany ogółem: 446.33 g; Sód: 7499.39 mg; Potas: 3577.54 mg; Wapń: 702.17 mg; Witamina C: 75.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 988.75 ug; Błonnik pokarmowy: 28.43 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MAWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2023-11-26</b>		
<b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA</b>		
Masło 20g (7) 20g , Chleb graham 150g (1) 150g , Parówka na gorąco 100g (1,6,7,9,10) 100g , Sałata 30g 30g , Herbata 300ml 300ml , Ogórek kiszony 70g 70g , <b>II Śniadanie:</b> galaretka 200ml ,	Rosół z makaronem razowym 400ml (1,3,9) 400ml , Ziemniaki gotowane 200gr. 230g , Kompot (mieszanka owoców mrożonych) B/C 300ml 300ml , Udko z kurczaka gotowane 150g alergeny 9,10 150g , Buraczki z kwasem 200g (9) 200g , Sos pomidorowy 150g (1,7,9) 150g , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 200ml (7) 200ml ,	Herbata 300ml 300ml , Masło 20g (7) 20g , Szynka zielonogórska 60g 1,3,6,7,9 60g , Ser żółty 30g (7) 30g , Chleb graham 150g (1) 150g , Ćwikła z chrzanem 100g (9) 100g , <b>Posiłek nocny:</b> Gruszka 150g 150g , Migdały 20g 20g ( <b>SOJ, SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 216.15 g; Energia: 2738.51 kcal; Woda: 1503.58 g; Białko ogółem: 149.39 g; białko zwierzęce: 106.83 g; białko roślinne: 42.56 g; Tłuszcz: 109.50 g; Węglowodany ogółem: 326.43 g; Sód: 11719.93 mg; Potas: 5536.11 mg; Wapń: 854.88 mg; Witamina C: 123.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1038.05 ug; Błonnik pokarmowy: 40.14 g;		
<b>niedziela 2023-11-26</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA</b>		
Zupa mleczna z ryżem 400 ml, alergeny 1,5,6,7,8,10,11,13 350ml ( <b>MLE</b> ), Masło 20g (7) 20g , Chleb baltonowski 100g (1) 100g , Parówka na gorąco 100g (1,6,7,9,10) 100g , sałata 30g 30g , Herbata 300ml 300ml , Kawa z mlekiem 250ml (1,7) 250ml ( <b>MLE</b> ), Ogórek kiszony 70g 70g , Chleb graham 40g (1) 40g , Ketchup 20g (1,9,12) 20g ,	Rosół z makronem 400ml (1,3,9) 400ml , Ziemniaki gotowane 200gr. 230g , Udko z kurczaka pieczone 150g alergeny 9,10 150g , Kompot (mieszanka owoców mrożonych) 300ml 300ml , Buraczki z kwasem 200g (9) 200g , Sos pomidorowy 150g (1,7,9) 150g , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 200ml (7) 200ml ,	Herbata 300ml 300ml , Chleb baltonowski 80g (1) 80g , Szynka zielonogórska 60g 1,3,6,7,9 60g , Masło 20g (7) 20g , Chleb graham 40g (1) 40g , Ser żółty 30g (7) 30g , Ćwikła z chrzanem 100g (9) 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 181.10 g; Energia: 2888.79 kcal; Woda: 1364.40 g; Białko ogółem: 132.70 g; białko zwierzęce: 91.57 g; białko roślinne: 41.13 g; Tłuszcz: 119.88 g; Węglowodany ogółem: 374.18 g; Sód: 10440.77 mg; Potas: 5842.14 mg; Wapń: 1296.04 mg; Witamina C: 121.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1085.48 ug; Błonnik pokarmowy: 29.58 g;		