

Dieta	09.lip.24 - wtorek			
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAŁ	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podatara	Zupa mleczna z kuskani 300ml [1/6] Pieczywo razowe + grahamka 100g [1], masło10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidorki kotajlowe 50g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Fasolowa na wędzonce 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie z zielonego groszku 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] szpinak duszony 150g[6/8/7] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], kiri 2 szt [6], rzodkiewka 50g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2322 kcal, Białko 118, Tłuszcz 76g w tym nasycone 27, węglowodany 256g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 7g
	Zupa mleczna z kuskani 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidorki kotajlowe 50g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie z zielonego groszku 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] szpinak duszony 150g[6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], kiri 2 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukry 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kuskani 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidorki kotajlowe 50g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie z zielonego groszku 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] szpinak duszony 150g[6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], kiri 2 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukry 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g
	Zupa mleczna z kuskani 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] szpinak duszony 150g[6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], kiri 2 szt [6] Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2147 kcal, Białko 107g, Tłuszcz 65g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,7g, węglowodany 269g w tym cukry 58,2g, błonnik 31g, sól 6,3g
Mielna Tłuszczowa	Zupa mleczna z kuskani 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie z zielonego groszku 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] szpinak duszony 150g[6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], kiri 2 szt [6] Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2194,3 kcal, Białko 118, Tłuszcz 75g w tym nasycone 26, węglowodany 231g w tym cukry 55g, błonnik 56g, sól 5,4g
	Zupa mleczna z kuskani 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + bułka grah. 100g [1], masło10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidorki kotajlowe 50g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie z zielonego groszku 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] szpinak duszony 150g[6/8/7] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], kiri 2 szt [6] rzodkiewka 50g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2194,3 kcal, Białko 118, Tłuszcz 75g w tym nasycone 26, węglowodany 231g w tym cukry 55g, błonnik 56g, sól 5,4g
Cukrzyca	Zupa mleczna z kuskani 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidorki kotajlowe 50g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie z zielonego groszku 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] szpinak duszony 150g[6/8/7] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], kiri 2 szt [6] rzodkiewka 50g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2194,3 kcal, Białko 118, Tłuszcz 75g w tym nasycone 26, węglowodany 231g w tym cukry 55g, błonnik 56g, sól 5,4g
Opór. Poch. s. Związanymy	Zupa mleczna z kuskani 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] szpinak duszony 150g[6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], kiri 2 szt [6], Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2147 kcal, Białko 107g, Tłuszcz 65g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,7g, węglowodany 269g w tym cukry 58,2g, błonnik 31g, sól 6,3g
Mielona	Zupa mleczna z kuskani 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] wędlina krakowska mielona 70g [1/5/7-10], fromage 80g [6], pomidor B/S 70g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Pulpet z kurczaka 110g w sosie z zielonego groszku 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] szpinak duszony 150g[6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], kiri 2 szt [6] Pomidor 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukry 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g
	Zupa mleczna z kuskani 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidorki kotajlowe 50g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie z zielonego groszku 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] szpinak duszony 150g[6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], kiri 2 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukry 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g
Biegacze Energetyczne	Zupa mleczna z kuskani 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidorki kotajlowe 50g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie z zielonego groszku 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] szpinak duszony 150g[6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], kiri 2 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukry 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g
	Zupa mleczna z kuskani 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidorki kotajlowe 50g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie z zielonego groszku 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] szpinak duszony 150g[6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], kiri 2 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukry 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g
PIRKA	Pzetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Pzetarta 500ml [1/2/8] + dodatek Kompot 250ml	Pzetarta 500ml [1/2/8] Herbata z cytryną 250ml	Białko:96 Tłuszcz:84 Węglowodany:275 ENERGIA 2204 kcal sól 4,69g
	Zupa mleczna z kuskani 300ml [1/6] Pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] szpinak duszony 150g[6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], kiri 2 szt [6], Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	Białko:96 Tłuszcz:84 Węglowodany:275 ENERGIA 2204 kcal sól 4,69g
Chinwagietem przeciwnocijnia	Zupa mleczna z kuskani 300ml [1/6] Pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] szpinak duszony 150g[6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], kiri 2 szt [6], Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	Białko:96 Tłuszcz:84 Węglowodany:275 ENERGIA 2204 kcal sól 4,69g

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mączczaki