

Dieta	12.wrz.24 - czwartek							
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )		OBIAŁ		KOLACJA + ( KOLACJA 21 )		WARTOŚCI	
Podbława	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] Pieczywo razowe pszenno-żytnie 100g[1], masło10g[6] serek wypasiony naturalny 120g [6], dżem 25g, Pomidor 70g, sałata10g , Herbata 250ml		Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml		--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt 15g [6], ogórek kiszony 50g, morela 1szt Herbata 250ml		Energia: 2535, Białko 124, Tłuszcze 90g w tym nasycone 30,2, węglowodany 250g w tym cukry 32,8g, błonnik 52g, sól 6,3g	
	Sok marchew - seler [8]300ml							
Lekustrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wypasiony naturalny 120g [6], dżem 25g, Pomidor 70g, sałata10g , Herbata 250ml		Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml		--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt 15g [6], pomidor 70g, morela 1szt Herbata 250ml		Energia: 2314 Białko 117, Tłuszcze 78g w tym nasycone 27, węglowodany 269g w tym cukry 53,4g, błonnik 34,6g, sól 5,2g	
	Sok marchew - seler [8]300ml							
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wypasiony naturalny 120g [6], dżem 25g, Pomidor 70g, sałata10g , Herbata 250ml		Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml		--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt 15g [6], pomidor 70g, mus jabłko-morela 100g Herbata 250ml		Energia: 2314 Białko 117, Tłuszcze 78g w tym nasycone 27, węglowodany 269g w tym cukry 53,4g, błonnik 34,6g, sól 5,2g	
	Sok marchew - seler [8]300ml							
Wisko Tłuszczawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wypasiony naturalny 120g [6], dżem 25g, Pomidor b/s 70g, sałata10g , Herbata 250ml		Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Pulpeciki z fileta z indyka w sosie pomidorowym 120g/80g [1/2/6/8], młode ziemniaczki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml		--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt 15g [6], pomidor 70g, mus jabłko-morela 100g. Herbata 250ml		Energia: 2409 Białko 116, Tłuszcze 66g w tym nasycone 26, węglowodany 324g w tym cukry 71,1g, błonnik 29g, sól 5g	
	Sok marchew - seler [8]300ml							
Cukrzyca	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] serek wypasiony naturalny 120g [6], pomidor 70g, rzodkiewka 50g, sałata10g , Herbata 250ml		Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml		--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt 15g [6], ogórek kiszony 50g, morela 1szt Herbata 250ml		Energia: 1996, Białko 105, Tłuszcze 67,8g w tym nasycone 27, węglowodany 215g w tym cukry 40g, błonnik 51,5g, sól 9,2g	
	Jogurt naturalny 150g [6]		Bez Cukru		Bez Cukru			
Dpr. Fib. s. Zwiększony	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wypasiony naturalny 120g [6], dżem 25g, Pomidor b/s 70g, sałata10g , Herbata 250ml		Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Pulpeciki z fileta z indyka w sosie pomidorowym 120g/80g [1/2/6/8], młode ziemniaczki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml		--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt 15g [6], pomidor 70g, mus jabłko-morela 100g. Herbata 250ml		Energia: 2409 Białko 116, Tłuszcze 66g w tym nasycone 26, węglowodany 324g w tym cukry 71,1g, błonnik 29g, sól 5g	
	Sok marchew - seler [8]300ml							
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wypasiony naturalny 120g [6], dżem 25g, Pomidor B/S 70g, sałata10g , Herbata 250ml		Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Pulpeciki z fileta z indyka w sosie pomidorowym 120g/80g [1/2/6/8], młode ziemniaczki 200g gotowana marchewka z olejem słonecznikowym 120g Kompot 250ml		--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt 15g [6], pomidor 70g, mus jabłko-morela 100g. Herbata 250ml		Energia: 2409 Białko 116, Tłuszcze 66g w tym nasycone 26, węglowodany 324g w tym cukry 71,1g, błonnik 29g, sól 5g	
	Sok marchew - seler [8]300ml							
Biegają Energetyczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wypasiony naturalny 120g [6], dżem 25g, Pomidor 70g, sałata10g , Herbata 250ml		Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml		--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt 15g [6], pomidor 70g, morela 1szt Herbata 250ml		Energia: 2535, Białko 124, Tłuszcze 90g w tym nasycone 30,2, węglowodany 250g w tym cukry 32,8g, błonnik 52g, sól 6,3g	
	Sok marchew - seler [8]300ml							
PAPA	Przetarta 500g [1/2/8] Herbata 250ml		Przetarta 500g [1/2/8] Kompot 250ml		Przetarta 500g [1/2/8] Herbata 250ml		Białko 85g Węglowodany 285g Tłuszcze 77,5g Energia 2177,5 kcal sól 4,8 g	
	Sok marchew - seler [8]300ml							
Chirurgiczna prozapalna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wypasiony naturalny 120g [6], dżem 25g, Pomidor b/s 70g, sałata10g , Herbata 250ml		Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Pulpeciki z fileta z indyka w sosie pomidorowym 120g/80g [1/2/6/8], młode ziemniaczki 200g gotowana marchewka z olejem słonecznikowym 120g Kompot 250ml		--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt 15g [6], pomidor b/s70g, mus jabłko-morela 100g. Herbata 250ml		Białko 85g Węglowodany 285g Tłuszcze 77,5g Energia 2177,5 kcal sól 4,8 g	
	Sok marchew - seler [8]300ml							

**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 mięczaki