

Dieta	11.paź.24 - piątek			
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pediatria	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], rama 10g fromage 80g[6],miód 25G, pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Ryba smażona miruna 110g [1/3/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i prażonymi migdałami 120g [7] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1szt [6], papryka 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2697, Białko 87, Tłuszcz 88, Tłuszcz Nasycone 12, Węglowodany 395 Cukry 71, Błonnik: 39, Sól 4,9
	banan 1 szt			
Lekostrawna	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g fromage 80g[6], pomidor 70g, sałata mix 10g, miód 25G Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i prażonymi migdałami 120g [7] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcz 72, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 4,7
	Sok warzywny 300ml [6]			
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g fromage 80g[6],miód 25G, pomidor 70g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i prażonymi migdałami 120g [7] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcz 72, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 4,7
	Sok warzywny 300ml [6]			
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g fromage 80g[6], miód 25G, pomidor B/S 70g, sałata mix 10g, Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Seler gotowany z marchewką i oliwą 150g [8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], Pomidor b/s 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2460 Białko 86, Tłuszcz 73, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 378 Cukry 69, Błonnik: 38, Sól 5,1
	Sok warzywny 300ml [6]			
Cukrzycowa	Jogurt naturalny 100g [6] Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g fromage 80g[6], tuńczyk 60g [3], pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 260ml [6] Bez Cukru	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i prażonymi migdałami 120g [7] Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1szt [6], papryka 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia Kcal. 2510, Białko 86, Tłuszcz 72, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 370 Cukry 51, Błonnik: 38, Sól 4,9
	Sok warzywny 300ml [6]			
Dop. Pobj. s. Związkowej	Mandarynka 2 szt Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g fromage 80g[6], miód 25G, pomidor B/S 70g, sałata mix 10g, Herbata czerwona 250ml	kanapka 1 szt [1/2/5-10] Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i prażonymi migdałami 120g [7] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], Pomidor b/s 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2460, Białko 86, Tłuszcz 73, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 378 Cukry 69, Błonnik: 38, Sól 5,1
	Sok warzywny 300ml [6]			
Miodowa	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g fromage 80g[6], miód 25g, pomidor B/S 70g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Seler gotowany z marchewką i oliwą 150g [8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 70g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], Pomidor b/s 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcz 72, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 4,7
	Sok warzywny 300ml [6]			
Bieguna Energetyczna	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g fromage 80g[6], pomidor 70g, sałata mix 10g, miód 25G Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i prażonymi migdałami 120g [7] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2697, Białko 87, Tłuszcz 88, Tłuszcz Nasycone 12, Węglowodany 395 Cukry 71, Błonnik: 39, Sól 4,9
	Sok warzywny 300ml [6]			
PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Pzetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Pzetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Energia Kcal. 2401, Białko 89, Tłuszcz 72, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 370 Cukry 63, Błonnik: 29, Sól 4,8
	Sok warzywny 300ml [6]			
Chirurgiczna postępowanie	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] szynka drobiowa 50g [1/5/7-10], miód 25G, pomidor B/S 70g, sałata mix 10g, Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Seler gotowany z marchewką i oliwą 150g [8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], Pomidor B/S 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2460, Białko 86, Tłuszcz 73, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 378 Cukry 69, Błonnik: 38, Sól 5,1
	Chrupki kukurydziane 10g + galaretką 150g			

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Postępek"

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