

Dieta	17.wrz.24 - wtorek			
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pasta	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] Pieczywo razowe + kajzerka 100g [1], masło10g[6] wędlna Krakowska 50g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, miód 25g - 1 szt , sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z pieczonych warzyw 80g [1/8], sałata 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcze 57, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 4,5
			Przekąska kiri 30g [1/6]	
Laktostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] wędlna Krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, miód 25g - 1 szt , sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z pieczonych warzyw 80g [1/8], sałata 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcze 57, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 4,5
			Przekąska kiri 30g [1/6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] wędlna Krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 70g,miód 25g - 1 szt , sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z pieczonych warzyw 80g [1/8], sałata 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcze 57, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 4,5
			Przekąska kiri 30g [1/6]	
Mieko Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] wędlna Krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g,miód 25g - 1 szt , sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z pieczonych warzyw 80g [1/8], sałata 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2191, Białko 109, Tłuszcze 56, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 329, Cukry 47, Błonnik: 32, Sól 5
			galaretką owocowa 150g	
Cukrzycowa	Jogurt naturalny 100g [6] Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] wędlna Krakowska 50g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, serek deliser 1szt [6], sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z pieczonych warzyw 80g [1/8], sałata 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2216, Białko 108, Tłuszcze 62, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 339, Cukry 41, Błonnik: 46, Sól 5
		Bez Cukru	Bez Cukru	
Dop. Pch. z. Złagajkowy	Nektarynka 1 szt 150g Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] wędlna Krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g,miód 25g - 1 szt , sałata mix 10g Herbata 250ml	kanapka 1 szt [1/2/5-10] Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	Przekąska kiri 30g [1/6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z pieczonych warzyw 80g [1/8], sałata 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2191, Białko 109, Tłuszcze 56, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 329, Cukry 47, Błonnik: 32, Sól 5
			galaretką owocowa 150g	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] wędlna mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, miód 25g - 1 szt , sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8] Roladka z kurcz. Nadz. szpinakiem (mielone mięso na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z pieczonych warzyw 80g [1/8], sałata 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2201, Białko 108, Tłuszcze 59, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 331, Cukry 47, Błonnik: 33, Sól 5,1
			galaretką owocowa 150g	
Biegania Energetyczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] wędlna Krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 70g,miód 25g - 1 szt , sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z pieczonych warzyw 80g [1/8], sałata 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcze 57, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 4,5
			Przekąska kiri 30g [1/6]	
PARKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Energia Kcal. 2189, Białko 108, Tłuszcze 57, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 330, Cukry 47, Błonnik: 30, Sól 4,9
			galaretką owocowa 150g	
Ciepłota pasażerowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] Pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna Krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g,miód 25g - 1 szt sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350g [1/6/8] Pulpet z piersi kurczaka (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2191, Białko 109, Tłuszcze 56, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 329, Cukry 47, Błonnik: 32, Sól 5
			galaretką owocowa 150g	

Jadospis 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 lubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki