

ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] ser żółty 45g [6], sałatka z selera naciowego, jabłka i szynki 120g[1/5/7-10] + roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8] Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Chleb razowy 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml	Energia: 2261 kcal, Białko 101,1, Tłuszcze 99,5g w tym nasycone 37, węglowodany 224g w tym cukry 73,5g, błonnik 35,8g, sól 5g
			Kefir naturalny 200g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera naciowego, jabłka i szynki 120g[1/5/7-10] + roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8] Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml	Energia: 2411 kcal, Białko 109, Tłuszcze 102g w tym nasycone 35,2, węglowodany 250g w tym cukry 72g, błonnik 31g, sól 5,3g
			Kefir naturalny 200g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera naciowego, jabłka i szynki 120g[1/5/7-10] + roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8] Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml	Energia: 2411 kcal, Białko 109, Tłuszcze 102g w tym nasycone 35,2, węglowodany 250g w tym cukry 72g, błonnik 31g, sól 5,3g
			Kefir naturalny 200g [6]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera gotowanego z szynką 120g[1/5/7-10] + roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8] Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z mięsem z kurczaka 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
			Kefir naturalny 200g [6]	
Dobry Cukru	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] ser żółty 45g [6], sałatka z selera naciowego z szynką 120g[1/5/7-10] + roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8] Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml Bez Cukru	--- Chleb razowy 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2336 kcal, Białko 100, Tłuszcze 100g w tym nasycone 37, węglowodany 245g w tym cukry 60g, błonnik 42g, sól 4,1g
	Kiwi 100-120g		Kefir naturalny 200g [6]	
Dgr. Pół. s. Złogładowy	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera gotowanego z szynką 120g[1/5/7-10] + roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8] Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z mięsem z kurczaka 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
			Kefir naturalny 200g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera gotowanego z szynką 120g[1/5/7-10] + roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8] Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina miksowana [1/5/7-10] 70g Herbata 250ml	Energia: 2411 kcal, Białko 109, Tłuszcze 102g w tym nasycone 35,2, węglowodany 250g w tym cukry 72g, błonnik 31g, sól 5,3g
			Kefir naturalny 200g [6]	
Białko Zmniejszona	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera naciowego, jabłka i szynki 120g[1/5/7-10] + roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8] Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml	Energia: 2411 kcal, Białko 109, Tłuszcze 102g w tym nasycone 35,2, węglowodany 250g w tym cukry 72g, błonnik 31g, sól 5,3g
			Kefir naturalny 200g [6]	
Papka	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Białko:96,6 Tłuszcze:64,9 Węglowodany:254,3 ENERGIA 2198,3 kcal sól 4,66g
			Kefir naturalny 200g [6]	
Chirurgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6] Pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica drobiowa 50g [1/5/7-10], sałatka z szynką z selera gotowanego 120g [1/5/7-10] +roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8] Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina drobiowa [1/5/7-10] + galaretka owocowa 150g+ pomidor b/s 70g Herbata 250ml	Białko:96,6 Tłuszcze:64,9 Węglowodany:254,3 ENERGIA 2198,3 kcal sól 4,66g
			Kisiel owocowy 250ml	
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 tulin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki