

21. sie. 25 - czwartek						
Dieta	ŚNIADANIE + (I ŚNIADANIE)			OBIAŁ	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawowa	7. ... mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]			Zupa z botwinki z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g. makaron razowy [1/2/1] 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml	---	Energia: 2397 kcal, Białko 117, Tłuszcz 66g w tym nasycone 24,3, węglowodany 322g w tym cukry 75g, błonnik 49g, sól 7,5g
	Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], pasta z pomidora 100g [1/8], morela 120g, , sałata lodowa 30g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]			Zupa z botwinki z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g. makaron pszenny [1/2/1] 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml	Pieczątko pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	7,5g
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Jogurt 150g [6]			Zupa z botwinki z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g. makaron pszenny [1/2/1] 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml	---	Energia: 2326 kcal, Białko 113, Tłuszcz 66g w tym nasycone 24,2, węglowodany 322g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 6,5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], pasta z pomidora 100g [1/8], morela 120g, , sałata lodowa 30g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]			Zupa z botwinki z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g. makaron pszenny [1/2/1] 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	8,7g
Młoda Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Jogurt 150g [6]			Zupa z botwinki z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g. makaron pszenny [1/2/1] 200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1] Kompot 250ml	---	Energia: 2493 kcal, Białko 136, Tłuszcz 75g w tym nasycone 27,5, węglowodany 328g w tym cukry 84g, błonnik 39g, sól 8,7g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], pasta z pomidora 100g [1/8], morela 120g, , sałata lodowa 30g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]			Zupa z botwinki z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g. makaron pszenny [1/2/1] 200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1] Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z mięsem z kurczaka 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	8,7g
Młoda Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Jogurt 150g [6]			Zupa z botwinki z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g. makaron pszenny [1/2/1] 200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1] Kompot 250ml	---	Energia: 2312, Białko 116, Tłuszcz 66g w tym nasycone 26,8, węglowodany 320g w tym cukry 71g, błonnik 41g, sól 7,4g
	Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], pasta z pomidora 100g [1/8], morela 120g, , sałata lodowa 30g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]			Zupa z botwinki z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g. makaron pszenny [1/2/1] 200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1] Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z mięsem z kurczaka 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	8,7g
Ciepła z Złoty	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Jogurt naturalny150g [6]			Zupa z botwinki z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g. makaron pszenny [1/2/1] 200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1] Kompot 250ml	---	Energia: 2369 kcal, Białko 117, Tłuszcz 66g w tym nasycone 22, węglowodany 320g w tym cukry 72g, błonnik 47g, sól 7,3g
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Jogurt 150g [6]			Zupa z botwinki z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g. makaron pszenny [1/2/1] 200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1] Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z mięsem z kurczaka 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	8,7g
Młoda	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Jogurt 150g [6]			Zupa z botwinki z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g. makaron pszenny [1/2/1] 200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1] Kompot 250ml	---	Energia: 2309 kcal, Białko 111, Tłuszcz 66g w tym nasycone 26,8, węglowodany 323g w tym cukry 71g, błonnik 41g, sól 7,4g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], pasta z pomidora 100g [1/8], mus tubka 100g, , sałata lodowa 30g Herbata 250ml			Zupa z botwinki z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g. makaron pszenny [1/2/1] 200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1] Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z mięsem z kurczaka 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	8,8g
Bogata Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Jogurt 150g [6]			Zupa z botwinki z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g. makaron pszenny [1/2/1] 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml	---	Energia: 2397 kcal, Białko 117, Tłuszcz 66g w tym nasycone 24,3, węglowodany 322g w tym cukry 75g, błonnik 49g, sól 7,5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], pasta z pomidora 100g [1/8], morela 120g, , sałata lodowa 30g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]			Zupa z botwinki z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g. makaron pszenny [1/2/1] 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	7,5g
Papra	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 512 [1/2/8] Herbata 250ml			Przetarta z cukinią i schabem i siemieniem [1/2/8] 488g Kompot 250ml	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8] 502g Herbata 250ml	Energia: 1838, Białko 110, Tłuszcz 64g w tym nasycone 14, węglowodany 20 w tym cukry 60g, błonnik 25g, sól 7,5g
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Jogurt 100g [6]			Zupa z botwinki z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g. makaron pszenny [1/2/1] 200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1] Kompot 250ml	Mus jabłkowy 220g	Energia: 2312, Białko 116, Tłuszcz 66g w tym nasycone 26,8, węglowodany 320g w tym cukry 79g, błonnik 41g, sól 7,4g
Chirurgiczna podopieczna	Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] Szynka gotowana 50g [1/5/7-10], kisiel z cukrem 200g. pomidor b/s 70g, sałata lodowa 30g Kawa z mlekiem 250ml [1/6] Jogurt 150g [6]			Zupa z botwinki z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g. makaron pszenny [1/2/1] 200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1] Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, serek deliser 1 szt [6], jabłko z pieca 1 szt, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2312, Białko 116, Tłuszcz 66g w tym nasycone 26,8, węglowodany 320g w tym cukry 79g, błonnik 41g, sól 7,4g

Jedlospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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