

Dieta	15.gru.25 - poniedziałek			
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAŁ	KOLACJA + (KOLACJA 2.)	WARTOŚCI
Poniedziałek	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera naciowego i szynki 120g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata 10g Kakao 200ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] sos boloński 180g [1/8], makaron razowy 200g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt., pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2173kcal, białko: 101g, tłuszcz: 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 248g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	Mus owocowy tubka 100g	jabłko 1 szt.	jogurt naturalny 150g [6]	
Laktacja	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera naciowego i szynki 120g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata 10g Kakao 200ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt., pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2101kcal, białko: 97g, tłuszcz: 71g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 251g w tym cukry 61g, błonnik 33g, sól 4,8g
	Mus owocowy tubka 100g	jabłko 1 szt.	jogurt naturalny 150g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera naciowego i szynki 120g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata 10g Kakao 200ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt., pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2101kcal, białko: 97g, tłuszcz: 71g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 251g w tym cukry 61g, błonnik 33g, sól 4,8g
	Mus owocowy tubka 100g	jabłko 1 szt.	jogurt naturalny 150g [6]	
Miało Tłuszczowe	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z białek jaj 100g [2], sałatka z selera gotowanego i szynki 120g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8] sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Marchewka gotowana z selerem i oliwą 100g[1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt., pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2151 kcal, białko: 101g, tłuszcz: 24g, węglowodany 256g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g
	Mus owocowy tubka 100g	jabłko z pieca 1 szt.	jogurt naturalny 150g [6]	
Ciepota	Jogurt naturalny 100g [6] pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera naciowego i szynki 120g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata 10g Kakao 200ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] sos boloński 180g [1/8], makaron razowy 200g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2193 kcal, białko: 102g, tłuszcz: 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 251g w tym cukry 59g, błonnik 44g, sól 4,9g
	Jabłko 1 szt.	jabłko 1 szt. + kanapka 1 szt [1/2/5-10]	jogurt naturalny 150g [6]	
Egż. Pob. s. Zwiększony	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z białek jaj 100g [2], sałatka z selera gotowanego i szynki 120g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8] sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Marchewka gotowana z selerem i oliwą 100g[1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt., pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2300 kcal, białko: 130g, tłuszcz: 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 287g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g
	Mus owocowy tubka 100g	jabłko z pieca 1 szt.	jogurt naturalny 150g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z białek jaj 100g [2], sałatka z selera gotowanego i szynki 120g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata 10g Kakao 200ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Marchewka gotowana z selerem i oliwą 100g[1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt., b/s pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2151 kcal, białko: 101g, tłuszcz: 71g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 256g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g
	Mus owocowy tubka 100g	jabłko z pieca 1 szt.	jogurt naturalny 150g [6]	
Bogatociepłota	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera naciowego i szynki 120g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata 10g Kakao 200ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt., pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2360 kcal, białko: 127g, tłuszcz: 72,5g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,1g, węglowodany 313g w tym cukry 64,2g, błonnik 40,4g, sól 7,6g
	Mus owocowy tubka 100g	jabłko 1 szt.	jogurt naturalny 150g [6]	
PAPA	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta z kukinią i schabem[1/2/8] 492g Kompot 250ml	Przetarta z brokulem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 1986 kcal, białko: 135g, tłuszcz: 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19g, węglowodany 173g w tym cukry 55g, błonnik 16g, sól 4,5g
	Jogurt naturalny 100g [6]	mus tubka 100g	jogurt naturalny 150g [6]	
Chirurgiczne pooperacyjne	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], twaróg 80g [6], pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8] sos boloński 180g [1/8], ziemniaki 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 100g[1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2224 kcal, białko: 116g, tłuszcz: 68g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,2g, węglowodany 303g w tym cukry 61g, błonnik 34g, sól 4,6g
	Mus owocowy tubka 100g	jabłko z pieca 1 szt.	Budyn na napój sojowy 320ml [1/5]	

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 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki