

**DIETA PODSTAWOWA**  
**2024-01-29 Poniedziałek**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Żurek z kielbasą. (400g) / <b>mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, lubin</b> / 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja</b> / 5. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Chrupki kukurydziane (30g)	1. Krupnik z ziemniakami (400g) / <b>mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Bigos (300g) / <b>soja, gorczyca, gluten zbóż</b> / 3. Bułki pszenne zwykłe (90g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. <b>Pasta jajeczna z musztardą</b> , majerankiem i zieleniną (80g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

## 2024-01-29 Poniedziałek

Wartość energetyczna [kcal]	2051.8
Białko [g]	73.4
Tłuszcz [g]	60.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	24.5
Węglowodany ogółem [g]	312.81
Cukry [g]	27.45
Błonnik pokarmowy [g]	20.33
Sód [mg]	3025.86
Sól [g]	7.56

## 2024-01-30 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z ciastem zacieranym (400g) /białko mleka, jaja, gluten zbóż/ 2. Dżem truskawkowy niskosłodzony (30g) 3. Masło (10g) 4. Chleb pszenny zwykły (75g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 5. Bułka wyborowa (50g) /mąka pszenna, jaja/ 6. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Sok (200g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami. (400g) /mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Zrazy mielone w sosie koperkowym. (150g) /mąka pszenna, mąka żytnia, białko mleka, jaja/ 3. Buraczki zasmażane z jabłkiem (100g) 4. Kasza gryczana (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułka maślana (50g) /mąka pszenna, białko mleka, jaja/	1. Pasta rybno - jarzynowa (90g) /ryba, białko mleka, seler/ 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) /mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)

2024-01-30 Wtorek

Wartość energetyczna [kcal]	2283.5
Białko [g]	85.4
Tłuszcz [g]	57.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	24.3
Węglowodany ogółem [g]	367.46
Cukry [g]	63.37
Błonnik pokarmowy [g]	22.02
Sód [mg]	2139.9
Sól [g]	5.34

**2024-01-31 Środa**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Sałatka drobiowo - jarzynowa (100g) /seler, <b>białko mleka</b> / 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. <b>Kefir</b> (200g)	1. Zupa ogórkowa z ryżem (400g) / <b>mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Zapiekanka ziemniaczana z kiełbasą i sosem pomidorowym (300g) /, <b>gluten zbóż, jaja, białko mleka</b> / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb graham (50g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 2. <b>Serek topiony</b> (17g)	1. Pasta jajeczna z zieleniną (80g) / <b>jaja, białko mleka</b> / 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

2024-01-31 Środa

Wartość energetyczna [kcal]	2190.6
Białko [g]	72.9
Tłuszcz [g]	72.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	24.9
Węglowodany ogółem [g]	323.41
Cukry [g]	27.74
Błonnik pokarmowy [g]	23.37
Sód [mg]	2816.99
Sól [g]	7.04

## 2024-02-01 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą jaglaną (400g) + Dżem truskawkowy niskosłodzony (30g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chrupki kukurydziane (30g)	1. Rosół z makaronem (400g) / <b>mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Noga (udo) kurczaka (150g) 3. Ziemniaki (150g) 4. Surówka z czerwonej kapusty z olejem (100g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Sok (200g)	1. Sałatka rybno - jarzynowa (100g) / <b>ryba, białko mleka, seler</b> / 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

2024-02-01 Czwartek

Wartość energetyczna [kcal]	2131.7
Białko [g]	96.3
Tłuszcz [g]	58.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	22.5
Węglowodany ogółem [g]	314.84
Cukry [g]	55.62
Błonnik pokarmowy [g]	19.66
Sód [mg]	1639.94
Sól [g]	4.09



## 2024-02-02 Piątek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Barszcz biały z jajkiem (400g) /mąka pszenna, mleko, jaja/ 2. Ser topiony (20g) 3. Masło (10g) 4. Chleb pszenny zwykły (75g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 5. Bułka wyborowa. (50g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 6. Herbata napar bez cukru (250g)	1. <b>Jogurt naturalny</b> (160g)	1. Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Kotlet rybny (100g) /ryba, białko mleka, jaja, gluten zbóż/ 3. Surówka z kapusty kiszonej (100g) 4. Ziemniaki (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. <b>Twarożek</b> z zieleniną (80g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (75g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)

## 2024-02-02 Piątek

Wartość energetyczna [kcal]	2297.2
Białko [g]	76.4
Tłuszcz [g]	93.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	46.3
Węglowodany ogółem [g]	297.59
Cukry [g]	36.49
Błonnik pokarmowy [g]	21.31
Sód [mg]	1859.9
Sól [g]	4.64

**2024-02-03 Sobota**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) /białko mleka, błonnik sojowy, białko sojowe, , może zawierać gorczycę, gluten/ 2. Masło (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) /mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa ziemniaczana (400g) /mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Łazanki (300g) /mąka pszenna, białko mleka/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb graham (50g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Paszтет drobiowy (30g) /seler, soja/	1. Pasta serowo - jajeczna (80g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa. (50g) /mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)

2024-02-03 Sobota

Wartość energetyczna [kcal]

1545.6

Białko [g]	56.7
Tłuszcz [g]	43.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	17
Węglowodany ogółem [g]	240.56
Cukry [g]	24.51
Błonnik pokarmowy [g]	17.59
Sód [mg]	2613.14
Sól [g]	6.53

## 2024-02-04 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) /białko mleka, błonnik sojowy, białko sojowe, , może zawierać <b>gorczycę, gluten</b> / 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa grysikowa (400g) / <b>mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Gulasz drobiowy z jarzynami. (150g) / <b>seler, białko mleka, gluten zbóż</b> /+ surówka z kapusty pekińskiej (100g) 3. Ziemniaki (150g) 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułki maślane (50g) / <b>mąka pszenna, jaja</b> /	1. <b>Twarożek</b> z rzodkiewką (80g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

2024-02-04 Niedziela

Wartość energetyczna [kcal]	1753
Białko [g]	82.1
Tłuszcz [g]	37.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	16.4
Węglowodany ogółem [g]	282.84
Cukry [g]	28.73
Błonnik pokarmowy [g]	22.39
Sód [mg]	1999.11
Sól [g]	4.99

\* W zakładzie używa się alergenów, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań już gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

\* Zastrzeżenie zmiany w jadłospisie.

## DIETA ŁATWO STRAWNA 2024-01-29 Poniedziałek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Żurek z kielbasą. (400g) / <b>mąka pszenna,</b>	1. Chrupki	1. Krupnik z ziemniakami (400g)	1. Jabłko	1. <b>Pasta jajeczna z</b>

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<b>mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, lubin/</b> 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia/</b> 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja/</b> 5. Herbata napar bez cukru (200g)	kukurydziane (30g)	<b>/mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż/</b> 2. Makaron z sosem mięsno – jarzynowym (300g) / <b>gluten zbóż, seler, białko mleka/</b> 3. Herbata napar bez cukru (250g)	(150g)	<b>musztardą, majerankiem i zieleniną (80g)</b> 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia/</b> 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja/</b> 5. Herbata napar bez cukru (250g)

2024-01-29 Poniedziałek

Wartość energetyczna [kcal]	2080.7
Białko [g]	74.6
Tłuszcz [g]	62.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.4
Węglowodany ogółem [g]	315.56
Cukry [g]	28.64
Błonnik pokarmowy [g]	22.91
Sód [mg]	2174.96
Sól [g]	5.43

**2024-01-30 Wtorek**



I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z ciastem zacieranym (400g) /białko mleka, jaja, gluten zbóż/ 2. Dżem truskawkowy niskosłodzony (30g) 3. Masło (10g) 4. Chleb pszenny zwykły (75g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 5. Bułka wyborowa (50g) /mąka pszenna, jaja/ 6. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Sok (200g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami. (400g) /mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Zrazy mielone w sosie koperkowym. (150g) /mąka pszenna, mąka żytnia, białko mleka, jaja/ 3. Buraczki zasmażane z jabłkiem (100g) 4. Kasza jęczmienna (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułka maślana (50g) /mąka pszenna, białko mleka, jaja/	1. Pasta rybno - jarzynowa (90g) /ryba, białko mleka, seler/ 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) /mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)

2024-01-30 Wtorek

Wartość energetyczna [kcal]	2211.8
Białko [g]	82.8
Tłuszcz [g]	53.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	23.8
Węglowodany ogółem [g]	361.65
Cukry [g]	64.99
Błonnik pokarmowy [g]	25.93
Sód [mg]	2149.35
Sól [g]	5.37

## 2024-01-31 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Pasta drobiowo - jarzynowa (100g) /seler, białko mleka/ 2. Masło (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) /mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Kefir (200g)	1. Zupa ogórkowa z ryżem (400g) /mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Zapiekanka ziemniaczana z kiełbasą i sosem pomidorowym (300g) /, gluten zbóż, jaja, białko mleka/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb graham (50g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Serek topiony (17g)	1. Pasta jajeczna z zieleniną (80g) /jaja, białko mleka/ 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) /mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)

## 2024-01-31 Środa

Wartość energetyczna [kcal]	1835.4
Białko [g]	82
Tłuszcz [g]	66.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.6
Węglowodany ogółem [g]	236.05
Cukry [g]	23.71
Błonnik pokarmowy [g]	19.66
Sód [mg]	2322.38
Sól [g]	5.8

## 2024-02-01 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą jaglaną (400g) + Dżem truskawkowy niskosłodzony (30g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) / <b>mąka            pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna,            mąka żytnia</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chrupki kukurydziane (30g)	1. Rosół z makaronem (400g) / <b>mąka            pszenna, białko mleka, seler, gluten            zbóż</b> / 2. Noga (udo) kurczaka (150g) 3. Ziemniaki (150g) 4. Marchewka oprószana (100g) / <b>mąka pszenna, białko mleka</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Sok (200g)	1. Sałatka rybno - jarzynowa (100g) / <b>ryba, białko mleka,            seler</b> / 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (75g) / <b>mąka            pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, mąka            żytnia</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

2024-02-01 Czwartek

Wartość energetyczna [kcal]	2186.6
Białko [g]	100.5
Tłuszcz [g]	59.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25
Węglowodany ogółem [g]	322.43
Cukry [g]	57.78
Błonnik pokarmowy [g]	22.34
Sód [mg]	1835.32
Sól [g]	4.58

## 2024-02-02 Piątek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Barszcz biały z jajkiem (400g) / <b>mąka pszenna, mleko, jaja</b> / 2. <b>Ser topiony</b> (20g) 3. <b>Masło</b> (10g) 4. Chleb pszenny zwykły (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 5. Bułka wyborowa. (50g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 6. Herbata napar bez cukru (250g)	1. <b>Jogurt naturalny</b> (160g)	1. Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Pulpet rybny (100g) / <b>ryba, jaja, gluten zbóż</b> / 3. Bukiet jarzyn (100g) / <b>seler, mąka pszenna, białko mleka</b> / 4. Ziemniaki (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. <b>Twarożek</b> z zieleniną (80g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

**2024-02-02 Piątek**

Wartość energetyczna [kcal]	2222.8
Białko [g]	79.1
Tłuszcz [g]	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	47.1
Węglowodany ogółem [g]	298.16
Cukry [g]	38.59
Błonnik pokarmowy [g]	21.36
Sód [mg]	1733.9
Sól [g]	4.33



## 2024-02-03 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) /białko mleka, błonnik sojowy, białko sojowe, , może zawierać gorczycę, gluten/ 2. Masło (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) /mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa ziemniaczana (400g) /mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Makaron zapiekany z jarzynami (300g) /mąka pszenna, seler, białko mleka/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb graham (50g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Pasztet drobiowy (30g) /seler, soja/	1. Pasta serowo - jajeczna (80g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa. (50g) /mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)

2024-02-03 Sobota

Wartość energetyczna [kcal]	1681.7
Białko [g]	61.3
Tłuszcz [g]	36.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	16.1
Węglowodany ogółem [g]	285.98
Cukry [g]	23.49
Błonnik pokarmowy [g]	19.79
Sód [mg]	2403.11
Sól [g]	6

**2024-02-04 Niedziela**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) / <b>białko mleka, błonnik sojowy, białko sojowe</b> , , może zawierać <b>gorczycę, gluten</b> / 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa grysikowa (400g) / <b>mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Gulasz wieprzowy z jarzynami (150g) / <b>seler, białko mleka, gluten zbóż</b> / 3. Ziemniaki (150g) 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułki maślane (50g) / <b>mąka pszenna, jaja</b> / 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. <b>Twarożek</b> z rzodkiewką (80g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

2024-02-04 Niedziela

Wartość energetyczna [kcal]	1753
Białko [g]	82.1
Tłuszcz [g]	37.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	16.4
Węglowodany ogółem [g]	282.84
Cukry [g]	28.73
Błonnik pokarmowy [g]	22.39
Sód [mg]	1999.11
Sól [g]	4.99

\* W zakładzie używa się alergenów, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań już gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

\* Zastrzeżenie zmiany w jadłospisie.

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 2024-01-29 **Poniedziałek**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Żurek z kielbasą. (400g) / <b>mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, lubin/</b> 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia/</b> 4. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Chrupki kukurydziane (30g)	1. Krupnik z ziemniakami (400g) / <b>mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż/</b> 2. Makaron z sosem mięsno – jarzynowym (300g) / <b>gluten zbóż, seler, białko mleka/</b> 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. <b>Pasta jajeczna z musztardą</b> , majerankiem i zieleniną (80g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia/</b> 4. Herbata napar bez cukru (250g)

**2024-01-29 Poniedziałek**

Wartość energetyczna [kcal]	2001.2
Białko [g]	73.4
Tłuszcz [g]	62.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.4
Węglowodany ogółem [g]	302.51
Cukry [g]	27.69
Błonnik pokarmowy [g]	32.99
Sód [mg]	2049.41
Sól [g]	5.12

## 2024-01-30 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) / <b>białko mleka, jaja, gluten zbóż</b> / 2. Pomidor (30g) 3. <b>Masło</b> (10g) 4. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Sok (200g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami. (400g) / <b>mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Zrazy mielone w sosie koperkowym. (150g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia, białko mleka, jaja</b> / 3. Buraczki zasmażane z jabłkiem (100g) 4. Kasza gryczana (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułka maślana (50g) / <b>mąka pszenna, białko mleka, jaja</b> /	1. Pasta rybno - jarzynowa (90g) / <b>ryba, białko mleka, seler</b> / 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

2024-01-30 Wtorek

Wartość energetyczna [kcal]	1989.7
Białko [g]	75.6
Tłuszcz [g]	51.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	20.1
Węglowodany ogółem [g]	317.76
Cukry [g]	36.93
Błonnik pokarmowy [g]	23.84
Sód [mg]	2234.76
Sól [g]	5.58



### 2024-01-31 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Sałatka drobiowo - jarzynowa (100g) /seler, <b>białko mleka</b> / 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. <b>Kefir</b> (200g)	1. Zupa ogórkowa z ryżem (400g) / <b>mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Zapiekanka ziemniaczana z parówką i sosem pomidorowym (300g) /, <b>gluten zbóż, jaja, białko mleka</b> / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb graham (50g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 2. <b>Serek topiony</b> (17g)	1. Pasta jajeczna z zieleniną (80g) / <b>jaja, białko mleka</b> / 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

### 2024-01-31 Środa

Wartość energetyczna [kcal]	1757.1
Białko [g]	81.7
Tłuszcz [g]	67.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.8
Węglowodany ogółem [g]	220.06
Cukry [g]	22.43
Błonnik pokarmowy [g]	29.22
Sód [mg]	2113.32
Sól [g]	5.28

## 2024-02-01 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. <b>Ser żółty</b> (40g) + surówka z pora (30g) / <b>białko mleka</b> / 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chrupki kukurydziane (30g)	1. Rosół z makaronem (400g) / <b>mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Noga (udo) kurczaka (150g) 3. Ziemniaki (150g) 4. Surówka z kapusty czerwonej z olejem (100g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Sok (200g)	1. Sałatka rybno - jarzynowa (100g) / <b>ryba, białko mleka, seler</b> / 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

2024-02-01 Czwartek

Wartość energetyczna [kcal]	1944.3
Białko [g]	95.2
Tłuszcz [g]	64.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26
Węglowodany ogółem [g]	260.18
Cukry [g]	29.98
Błonnik pokarmowy [g]	30.68
Sód [mg]	1929.67
Sól [g]	4.82

**2024-02-02 Piątek**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Barszcz biały z jajkiem (400g) / <b>mąka pszenna, mleko, jaja</b> / 2. <b>Ser topiony</b> (20g) 3. <b>Masło</b> (10g) 4. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. <b>Jogurt naturalny</b> (160g)	1. Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Pulpet rybny (100g) / <b>ryba, jaja, gluten zbóż</b> / 3. Surówka z kapusty kiszzonej (100g) 4. Ziemniaki (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. <b>Twarożek</b> z zieleniną (80g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

**2024-02-02 Piątek**

Wartość energetyczna [kcal]	2194.3
-----------------------------	--------

Białko [g]	78.6
Tłuszcz [g]	83.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	47.2
Węglowodany ogółem [g]	293.52
Cukry [g]	38.18
Błonnik pokarmowy [g]	24.24
Sód [mg]	1677.2
Sól [g]	4.19

**2024-02-03 Sobota**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) /białko mleka, błonnik sojowy, białko sojowe,, może zawierać gorczycę, gluten/ 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa ziemniaczana (400g) /mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Makaron zapiekany z jarzynami (300g) /mąka pszenna, seler, białko mleka/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb graham (50g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Paszтет drobiowy (30g) /seler, soja/	1. Pasta serowo - jajeczna (80g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)

2024-02-03 Sobota

Wartość energetyczna [kcal]	1602.2
Białko [g]	60.1
Tłuszcz [g]	36.6

Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	16.1
Węglowodany ogółem [g]	272.93
Cukry [g]	22.55
Błonnik pokarmowy [g]	29.87
Sód [mg]	2277.56
Sól [g]	5.69

### 2024-02-04 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) /białko mleka, błonnik sojowy, białko sojowe, , może zawierać <b>gorczycę, gluten</b> / 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa grysikowa (400g) /mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Gulasz wieprzowy z jarzynami (150g) /seler, białko mleka, gluten zbóż/ + surówka z kapusty pekińskiej (100g) 3. Ziemniaki (150g) 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułki maślane (50g) /mąka pszenna, jaja/	1. <b>Twarożek</b> z rzodkiewką (80g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez



I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
				cukru (250g)

2024-02-04 Niedziela

Wartość energetyczna [kcal]	1724.4
Białko [g]	82.1
Tłuszcz [g]	40.3

Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	16.7
Węglowodany ogółem [g]	275.46
Cukry [g]	29.76
Błonnik pokarmowy [g]	34.41
Sód [mg]	2114.13
Sól [g]	5.28

\* W zakładzie używa się alergenów, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań już gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łąbin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

\* Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

