

DIETA PODSTAWOWA

22.01.2024 - 28.01.2024

2024-01-22 **Poniedziałek**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Żurek z kiełbasą. (400g) / mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin / 2. Masło (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (160g)	1. Barszcz ukraiński z ziemniakami (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Krokiety (300g) / mąka pszenna, możliwość glutenu, laktozy, selera i gorzycy, jaja / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Kanapka z pasztetem / mąka pszenna, mąka żytnia, seler, soja /	1. Pasta jajeczna z zieleniną. (90g) / białko mleka, jaja / 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

2024-01-22 Poniedziałek

Wartość energetyczna [kcal]	1987.6
Białko [g]	72.5
Tłuszcz [g]	66.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.3
Węglowodany ogółem [g]	283.61
Cukry [g]	29.71
Błonnik pokarmowy [g]	17.97
Sód [mg]	2930.61
Sól [g]	7.32

2024-01-23 **Wtorek**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Sałatka ryżowa z tuńczykiem (90g) / tuńczyk, seler, białko mleka / + roszponka 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. Kisiel (200g)	1. Zupa kminkowa z lanym ciastem (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja / 2. Roladki drobiowe w sosie (150g) / mąka pszenna, białko mleka, seler / 3. Surówka z czerwonej kapusty z olejem (100g) 4. Ziemniaki późne (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chrupki kukurydziane (30g)	1. Twarożek z koncentratem pomidorowym. (70g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

2024-01-23 Wtorek

Wartość energetyczna [kcal]	1557.2
Białko [g]	59.9
Tłuszcz [g]	40.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	15.3
Węglowodany ogółem [g]	245.99
Cukry [g]	31.46
Błonnik pokarmowy [g]	15.71
Sód [mg]	1875.42
Sól [g]	4.68

2024-01-24 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi (400g) / gluten zbóż / + Dżem truskawkowy niskosłodzony (30g) 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 wielowarzywna (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja / 2. Racuchy drożdżowe z jabłkiem (300g) / mąka pszenna, białko mleka, jaja / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Drożdżówka z owocami (100g) / mąka pszenna, białko mleka, jaja /	1. Wędlina (40g) / białko mleka, błonnik sojowy, białko sojowe , , może zawierać gorczycę, gluten / 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

2024-01-24 Środa

Wartość energetyczna [kcal]	2314.4
Białko [g]	91.8
Tłuszcz [g]	65.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.2
Węglowodany ogółem [g]	348.75
Cukry [g]	60.87
Błonnik pokarmowy [g]	20.89
Sód [mg]	2842.88
Sól [g]	7.1

2024-01-25 **Czwartek**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (400g) + Dżem truskawkowy niskosłodzony (30g) 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. Chrupki kukurydziane (30g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler / 2. Zrazy mielone (150g) / mąka pszenna, białko mleka, jaja / 3. Kasza gryczana prażona (150g) 4. Buraczki zasmażane z jabłkiem (100g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Sok (200g)	1. Sałatka rybno – jarzynowa (90g) / ryba, seler, 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)

2024-01-25 Czwartek

Wartość energetyczna [kcal]	2258.3
Białko [g]	83.1
Tłuszcz [g]	54.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	22.4
Węglowodany ogółem [g]	367.78
Cukry [g]	57.19
Błonnik pokarmowy [g]	16.76
Sód [mg]	2344.04
Sól [g]	5.86

2024-01-26 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, jaja/ 6. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jogurt naturalny (160g)	1. Zupa wielowarzywna (400g) /mąka pszenna, białko mleka, seler/ 2. Kopytka (300g) /mąka pszenna, białko mleka, jaja/ 3. Surówka z marchwi i jabłka z bakaliami (100g) /białko mleka/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb graham (50g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Paszтет drobiowy (30g) /seler, białko sojowe/	1. Twarożek z zieleniną (90g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) /mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)

2024-01-26 Piątek

Wartość energetyczna [kcal]	2016.9
Białko [g]	84.5
Tłuszcz [g]	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.1
Węglowodany ogółem [g]	293.13
Cukry [g]	30.08
Błonnik pokarmowy [g]	21.53
Sód [mg]	2018.25
Sól [g]	5.04

2024-01-27 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Pasta rybno - serowa. (80g) 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 jarzynowa z makaronem (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler/ 2. Mortadela z panierce (150g) / białko mleka, mąka pszenna/ 3. Ziemniaki późne (150g) 4. Ogórek kiszony (40g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułka maślana (50g) / mąka pszenna, jaja, białko mleka/	1. Wędlina (40g) / białko mleka, błonnik sojowy, białko sojowe, może zawierać gorczycę, gluten/ 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)

2024-01-20 Sobota

Wartość energetyczna [kcal]	1950.8
Białko [g]	84.5
Tłuszcz [g]	76.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.2
Węglowodany ogółem [g]	239.69
Cukry [g]	31.61
Błonnik pokarmowy [g]	18.48
Sód [mg]	3053.5
Sól [g]	7.63

2024-01-28 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Szynka (40g) / białko mleka, błonnik sojowy,	1. Jogurt	1. Zupa kalafiorowa z ryżem	1. Wafle ryżowe	1. Twarożek z rzodkiewką

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
białko sojowe , , może zawierać gorczycę, gluten/ 2. Pasta pomidorowa z jabłkiem. (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)	naturalny (160g)	(400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler/ 2. Schab w jarzynach (150g) / mąka pszenna, białko mleka, seler/ 3. Ziemniaki późne (150g) 4. Sałatka z buraka, marchwi i jabłka. (100g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	(30g)	(90g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)

2024-01-28 Niedziela

Wartość energetyczna [kcal]	1698.1
Białko [g]	83
Tłuszcz [g]	44.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	20.5
Węglowodany ogółem [g]	251.97
Cukry [g]	32.43
Błonnik pokarmowy [g]	22.03
Sód [mg]	1912.17
Sól [g]	4.78

* W zakładzie używa się: 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.

* Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

DIETA ŁATWO STRAWNA

22.01.2024 - 28.01.2024

2024-01-22 **Poniedziałek**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Żurek z kiełbasą. (400g) / mąka pszenna,	1. Jogurt naturalny 2%	1. Barszcz ukraiński z	1. Kanapka z pasztetem	1. Pasta jajeczna z

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin/ 2. Masło (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (200g)	tłuszczu (160g)	ziemniakami (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Ryż z warzywami (300g) / białko mleka, seler / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	/mąka pszenna, mąka żytnia, seler, soja/	zieleninę. (90g) / białko mleka, jaja/ 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)

2024-01-22 Poniedziałek

Wartość energetyczna [kcal]	2120.1
Białko [g]	86
Tłuszcz [g]	69.7

Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.9
Węglowodany ogółem [g]	295.66
Cukry [g]	30.53
Błonnik pokarmowy [g]	17.27
Sód [mg]	2700.98
Sól [g]	6.75

2024-01-23 **Wtorek**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Sałatka ryżowa z tuńczykiem (90g) / tuńczyk, seler, białko mleka / + roszponka 2. Masło (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka	1. Kisiel (200g)	1. Zupa kminkowa z lanym ciastem (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja / 2. Pulpet gotowany (150g) / mąka pszenna, białko mleka / 3. Surówka z czerwonej kapusty z olejem (100g)	1. Chrupki kukurydziane (30g)	1. Twarożek z koncentratem pomidorowym. (70g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja /

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)		4. Ziemniaki późne (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)		5. Herbata napar bez cukru (250g)

2024-01-23 Wtorek

Wartość energetyczna [kcal]	1551.7
Białko [g]	67.6
Tłuszcz [g]	32.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	13.7

Węglowodany ogółem [g]	255.65
Cukry [g]	29.05
Błonnik pokarmowy [g]	16.17
Sód [mg]	1837.18
Sól [g]	4.59

2024-01-24 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi (400g) / gluten zbóż / + Dżem truskawkowy niskosłodzony (30g) 2. Masło (10g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa wielowarzywna (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja / 2. Makaron z serem (300g) / mąka pszenna, białko mleka,	1. Drożdżówka z owocami (100g) / mąka pszenna, białko mleka, jaja /	1. Wędlina (40g) / białko mleka, błonnik sojowy, białko sojowe, , może zawierać gorczycę, gluten / 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
3. Chleb pszenny zwykły (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa. (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)		jaja/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)		pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)

2024-01-24 Środa

Wartość energetyczna [kcal]	2526.5
Białko [g]	106.8
Tłuszcz [g]	63.3

Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.6
Węglowodany ogółem [g]	390.78
Cukry [g]	69.25
Błonnik pokarmowy [g]	17.12
Sód [mg]	1998.5
Sól [g]	4.99

2024-01-25 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (400g) + Dżem truskawkowy niskosłodzony (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna,	1. Chrupki kukurydziane (30g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler / 2. Zrazy mielone (150g) / mąka pszenna, białko mleka, jaja / 3. Kasza jęczmienna (150g) 4. Buraczki zasmażane z jabłkiem	1. Sok (200g)	1. Pasta rybno – jarzynowa (90g) / ryba, seler, białko mleka / 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)		(100g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)		(50g) /mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)

2024-01-25 Czwartek

Wartość energetyczna [kcal]	2267.2
Białko [g]	84.1
Tłuszcz [g]	55

Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	22.7
Węglowodany ogółem [g]	367.27
Cukry [g]	57.97
Błonnik pokarmowy [g]	16.68
Sód [mg]	2259.33
Sól [g]	5.64

2024-01-26 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	1. Jogurt naturalny (160g)	1. Zupa wielowarzywna (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler / 2. Kopytka (300g) / mąka pszenna, białko mleka, jaja / 3. Surówka z marchwi i jabłka z bakaliami (100g) / białko mleka / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb graham (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 2. Pasztet drobiowy (30g) / seler, białko sojowe /	1. Twarożek z zieleniną (90g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja /

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
(75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 5. Bułka wyborowa. (50g) / mąka pszenna, jaja / 6. Herbata napar bez cukru (250g)				5. Herbata napar bez cukru (250g)

2024-01-26 Piątek

Wartość energetyczna [kcal]	2016.9
Białko [g]	84.5
Tłuszcz [g]	61

Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.1
Węglowodany ogółem [g]	293.13
Cukry [g]	30.08
Błonnik pokarmowy [g]	21.53
Sód [mg]	2018.25
Sól [g]	5.04

2024-01-27 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Pasta rybno - serowa. (80g) 2. Masło (10g) 3. Chleb pszenny zwykły	1. Jabłko (150g)	1. Zupa jarzynowa z makaronem (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler / 2. Potrawka drobiowo - jarzynowa	1. Bułka maślana (50g) / mąka pszenna, jaja, białko mleka /	1. Wędlina (40g) / białko mleka, błonnik sojowy, białko sojowe , może zawierać gorczycę, gluten / 2. Masło (10g)

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
(75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250g)		(150g) / białko mleka, mąka pszenna, seler / 3. Ziemniaki późne (150g) 4. Herbata napar bez cukru (250g)		3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

2024-01-20 Sobota

Wartość energetyczna [kcal]	1723.3
-----------------------------	--------

Białko [g]	88.9
Tłuszcz [g]	51.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	20.4
Węglowodany ogółem [g]	235.17
Cukry [g]	33.27
Błonnik pokarmowy [g]	19.39
Sód [mg]	2406.29
Sól [g]	6.01

2024-01-28 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Szyńka (40g) / białko mleka, błonnik sojowy, białko sojowe , , może zawierać gorczycę, gluten/ 2. Pasta pomidorowa z jabłkiem. (30g)	1. Jogurt naturalny (160g)	1. Zupa kalafiorowa z ryżem (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler/ 2. Schab w jarzynach (150g) / mąka	1. Wafle ryżowe (30g)	1. Twarożek z rzodkiewką (90g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
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)		pszenna, białko mleka, seler/ 3. Ziemniaki późne (150g) 4. Sałatka z buraka, marchwi i jabłka. (100g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)		(75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)

2024-01-28 Niedziela

Wartość energetyczna [kcal]	1698.1
Białko [g]	83
Tłuszcz [g]	44.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	20.5
Węglowodany ogółem [g]	251.97
Cukry [g]	32.43
Błonnik pokarmowy [g]	22.03
Sód [mg]	1912.17
Sól [g]	4.78

* W zakładzie używa się: 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.

* Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW
22.01.2024 - 28.01.2024**

2024-01-22 **Poniedziałek**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Żurek z kiełbasą. (400g) / mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin/ 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (160g)	1. Barszcz ukraiński z ziemniakami (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Ryż z warzywami (300g) / białko mleka, seler / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Kanapka z pasztetem / mąka pszenna, mąka żytnia, seler, soja/	1. Pasta jajeczna z zieleniną. (90g) / białko mleka, jaja/ 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)

2024-01-22 **Poniedziałek**

Wartość energetyczna [kcal]	2018.2
-----------------------------	--------

Białko [g]	84.6
Tłuszcz [g]	69.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29
Węglowodany ogółem [g]	278.83
Cukry [g]	29.45
Błonnik pokarmowy [g]	31.67
Sód [mg]	2563.28
Sól [g]	6.4

2024-01-23 **Wtorek**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Sałatka ryżowa z tuńczykiem (90g) / tuńczyk, seler, białko mleka / + roszponka 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Kisiel (200g)	1. Zupa kminkowa z lanym ciastem (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja / 2. Pulpet drobiowy gotowany (150g) / mąka pszenna, białko mleka / 3. Surówka z czerwonej kapusty z olejem (100g) 4. Ziemniaki późne (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chrupki kukurydziane (30g)	1. Twarożek z koncentratem pomidorowym. (70g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

2024-01-23 Wtorek

Wartość energetyczna [kcal]	1523.2
-----------------------------	--------

Białko [g]	67
Tłuszcz [g]	32.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	13.7
Węglowodany ogółem [g]	251.01
Cukry [g]	28.64
Błonnik pokarmowy [g]	19.05
Sód [mg]	1780.48
Sól [g]	4.45

2024-01-24 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi (400g) / gluten zbóż / + Dżem truskawkowy niskosłodzony (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa wielowarzywna (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja / 2. Makaron z serem (300g) / mąka pszenna, białko mleka, jaja / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułka maślana (50g) / mąka pszenna, białko mleka, jaja /	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)

2024-01-24 Środa

Wartość energetyczna [kcal]	2108.3
Białko [g]	94.4
Tłuszcz [g]	60.6

Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.8
Węglowodany ogółem [g]	308.95
Cukry [g]	36.76
Błonnik pokarmowy [g]	25.31
Sód [mg]	1849.85
Sól [g]	4.62

2024-01-25 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (400g) + Dżem truskawkowy niskosłodzony (30g) 2. Masło (10g)	1. Chrupki kukurydziane (30g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler / 2. Zrazy mielone (150g) / mąka	1. Sok (200g)	1. Pasta rybno – jarzynowa (90g) / ryba, seler, białko mleka / 2. Masło (10g)

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)		pszenna, białko mleka, jaja / 3. Kasza gryczana (150g) 4. Buraczki zasmażane z jabłkiem (100g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)		3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

2024-01-25 Czwartek

Wartość energetyczna [kcal]	1954.7
-----------------------------	--------

Białko [g]	80.4
Tłuszcz [g]	49.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	20.1
Węglowodany ogółem [g]	308.24
Cukry [g]	31.5
Błonnik pokarmowy [g]	24.87
Sód [mg]	1711.18
Sól [g]	4.27

2024-01-26 **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 razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jogurt naturalny (160g)	1. Zupa wielowarzywna (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler / 2. Kopytka (300g) / mąka pszenna, białko mleka, jaja / 3. Surówka z marchwi i jabłka z bakaliami (100g) / białko mleka / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb graham (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 2. Paszтет drobiowy (30g) / seler, białko sojowe /	1. Twarożek z zieleniną (90g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

2024-01-26 Piątek

Wartość energetyczna [kcal]

1937.4

Białko [g]	83.3
Tłuszcz [g]	60.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.2
Węglowodany ogółem [g]	280.08
Cukry [g]	29.13
Błonnik pokarmowy [g]	31.61
Sód [mg]	1892.7
Sól [g]	4.73

2024-01-27 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Pasta rybno - serowa. (80g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa jarzynowa z makaronem (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler/ 2. Potrawka drobiowo – jarzynowa (150g) / białko mleka, mąka pszenna,seler/ 3. Ziemniaki późne (150g) 4. Ogórek kiszony (40g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułka maślana (50g) / mąka pszenna, jaja, białko mleka/	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)

2024-01-20 Sobota

Wartość energetyczna [kcal]	1643.8
-----------------------------	--------

Białko [g]	87.6
Tłuszcz [g]	51.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	20.4
Cukry [g]	32.33
Błonnik pokarmowy [g]	29.47
Sód [mg]	2280.74
Sól [g]	5.7

2024-01-28 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Szynka (40g) / białko mleka, błonnik sojowy, białko sojowe , , może zawierać gorczycę, gluten/	1. Jogurt naturalny (160g)	1. Zupa kalafiorowa z ryżem (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler/	1. Wafle ryżowe (30g)	1. Twarożek z rzodkiewką (90g) 2. Masło (10g)

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
2. Pasta pomidorowa z jabłkiem. (30g) 3. Masło (10g) 4. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)		2. Schab w jarzynach (150g) / mąka pszenna, białko mleka, seler/ 3. Ziemniaki późne (150g) 4. Sałatka z buraka, marchwi i jabłka. (100g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)		3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)

2024-01-28 Niedziela

Wartość energetyczna [kcal]	1618.7
Białko [g]	81.8
Tłuszcz [g]	44.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	20.5
Węglowodany ogółem [g]	238.92
Cukry [g]	31.48
Błonnik pokarmowy [g]	32.11
Sód [mg]	1786.62
Sól [g]	4.46

* W zakładzie używa się: 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.

* Zastrzega się zmiany wjadłospisie.