

DIETA PODSTAWOWA

08.01.2024 - 14.01.2024

2024-01-08 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 /	1. Jogurt naturalny (160g)	1. Barszcz ukraiński. (350g) / mąka pszenna, białko mleka, seler /	1. Chleb zwykły (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia /	1. Sałatka rybno - jarzynowa. (100g)
2. Masło (10g)		2. Naleśniki z serem twarogowym (300g) / mąka pszenna, białko mleka, jaja /	2. Paszтет drobiowy (30g) / seler, mąka pszenna, gluten pszenny, może zawierać: jaja, seler, mleko, gorczycę, soję /	/
3. Chleb pszenny zwykły (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia /		3. Herbata napar bez cukru (250g)		2. Masło (10g)
4. Bułka wyborowa. (50g) / mąka pszenna, jaja /				3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia /
5. Herbata napar bez cukru (200g)				4. Bułka wyborowa. (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia /
				5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2180.9
Białko [g]	82.1
Tłuszcz [g]	73.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.3
Węglowodany ogółem [g]	305.07
Cukry [g]	61.36
Błonnik pokarmowy [g]	14.04
Sól [g]	6.86

2024-01-09 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi. (400g) / 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. Chrupki kukurydziane (30g)	1. Zupa kminkowa z lanym ciastem. (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler / 2. Kotlet schabowy panierowany (100g) / gluten zbóż, jaja, białko mleka / 3. Kapusta zasmażana (150g) / <i>może zawierać</i> gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin, białko sojowe 4. Ziemniaki późne (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Sok marchwiowy (200g)	1. Pasta jajeczna z musztardą, majerankiem i zieleniną. (90g) / gorczyca, 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)

Wartość energetyczna [kcal]	1947.3
Wartość energetyczna [kJ]	8191.4
Białko [g]	71.9
Tłuszcz [g]	59.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21
Węglowodany ogółem [g]	290.52
Cukry [g]	48.73
Błonnik pokarmowy [g]	20.13
Sód [mg]	2003.88

2024-01-10 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z ciastem zacieranym. (400g) / gluten zbóż, jaja / 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) 6. Dżem truskawkowy niskosłodzony (30g)	1. Sok jabłkowy (200g)	1. Zupa ziemniaczana (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler / 2. Gołąbki z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym (300g) / gluten pszenny, białko mleka / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułki i rogalce maślane (100g) / mąka pszenna, jaja /	1. Salceson czarny (60g) / gluten zbóż, soja / 2. Musztarda (10g) 3. Masło (10g) 4. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 5. Bułka wyborowa. (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 6. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2021.6
Białko [g]	64.1

Tłuszcz [g]	71.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.3
Węglowodany ogółem [g]	286.6
Cukry [g]	54.86
Błonnik pokarmowy [g]	14.43
Sód [mg]	2346.66

2024-01-11 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Sałatka makaronowa z warzywami. (120g) / gluten zbóż, 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) 6. Szyńka wieprzowa gotowana (40g) / białko sojowe, możliwość glutenu, laktozy, selera i gorczycy /	1. Kisiel (200g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami. (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler / 2. Pieczeń rzymska. (150g) / mąka pszenna, mąka żytnia, jaja / 3. Kasza gryczana (80g) 4. Buraczki zasmażane z jabłkiem (150g) / mąka pszenna, białko mleka / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Drożdżówka z owocami (100g) / mąka pszenna, białko mleka, jaja /	1. Pasta rybno - serowa. (90g) / ryba, 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)

Wartość energetyczna [kcal]	2229.4
Białko [g]	83.6

Tłuszcz [g]	62.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	22
Węglowodany ogółem [g]	342.64
Cukry [g]	47.37
Błonnik pokarmowy [g]	18.31
Sód [mg]	2678.47

2024-01-12 Piątek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Barszcz biały z jajkiem. (400g) / mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin/ 2. Ser topiony edamski (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 pomidorowa z makaronem (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler/ 2. Kotlet rybny. (100g) / ryba, białko mleka, jaja, gluten zbóż/ 3. Surówka z kapusty kiszzonej (150g) 4. Ziemniaki późne (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb zwykły (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Serek topiony (17g)	1. Twarożek z zieleniną. (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)

Wartość energetyczna [kcal]	1937.5
Białko [g]	75.3
Tłuszcz [g]	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.2
Węglowodany ogółem [g]	265.78
Cukry [g]	26.72
Błonnik pokarmowy [g]	24.22

Sód [mg]	2367.22
----------	---------

2024-01-12 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<p>1. Jajko w sosie jogurtowo - majonezowym. (120g)</p> <p>2. Masło (10g)</p> <p>3. Chleb pszenny zwykły (75g) /mąka pszenna, mąka żytnia/</p> <p>4. Bułka wyborowa. (50g) /mąka pszenna, jaja/</p> <p>5. Herbata napar bez cukru (250g)</p>	<p>1. Jabłko (150g)</p>	<p>1. Zupa koperkowa z ziemniakami (400g) /mąka pszenna, białko mleka, seler/</p> <p>2. Leczo z parówką i warzywami. (150g) /białko sojowe, możliwość glutenu, laktozy, selera i gorczycy/</p> <p>3. Herbata napar bez cukru (250g)</p> <p>4. Ryż biały długi Cenos (80g)</p>	<p>1. Bułki i rogalce maślane (100g) /mąka pszenna, jaja/</p>	<p>1. Szynka gotowana (40g) /białko sojowe, możliwość glutenu, laktozy, selera i gorczycy/</p> <p>2. Masło (10g)</p> <p>3. Chleb razowy (75g) /mąka pszenna, mąka żytnia/</p> <p>4. Bułka wyborowa. (50g) /mąka pszenna, jaja/</p> <p>5. Herbata napar bez cukru (250g)</p>

Wartość energetyczna [kcal]	1883.8
Białko [g]	64.1

Tłuszcz [g]	46.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	19.7
Węglowodany ogółem [g]	313.06
Cukry [g]	33.05
Błonnik pokarmowy [g]	20.71
Sód [mg]	2295.94

2024-01-13 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Szynka gotowana (40g) / białko sojowe , <i>możliwość glutenu, laktozy, selera i gorczycy</i> /	1. Chrupki kukurydziane (30g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami. (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler /	1. Sok jabłkowy (200g)	1. Twarożek z zieleniną. (90g) 2. Masło (10g)

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
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)		2. Filet z kurczaka w sosie curry. (150g) / mąka pszenna, białko mleka / 3. Ziemniaki późne (150g) 4. Marchewka z groszkiem. gotowana (150g) / białko mleka, gluten zbóż / 5. Herbata napar bez cukru (250g)		3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa. (50g) / mąka pszenna, mąka jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1596.5
Białko [g]	73.3
Tłuszcz [g]	34
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	15.8
Węglowodany ogółem [g]	258.89
Cukry [g]	33.3
Błonnik pokarmowy [g]	19.31
Sód [mg]	2032.19

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.

DIETA ŁATWO STRAWNA

08.01.2024 - 14.01.2024

2024-01-08 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 (160g)	1. Barszcz ukraiński. (350g) / mąka pszenna, białko mleka, seler / 2. Makaron z serem (300g) / mąka pszenna, białko mleka, jaja / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb zwykły (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 2. Paszтет drobiowy (30g) / seler, mąka pszenna, gluten pszeny, może zawierać: jaja, seler, mleko, gorczycę, soję /	1. Sałatka rybno - jarzynowa. (100g) / ryba, seler, białko mleka / 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa. (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2268.5
Białko [g]	93.4
Tłuszcz [g]	57.2

Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.9
Węglowodany ogółem [g]	351.25
Cukry [g]	34.68
Błonnik pokarmowy [g]	12.96
Sód [mg]	2695.47

2024-01-09 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi. (400g) / gluten zbóż / 2. Dżem truskawkowy niskosłodzony (30g)	1. Chrupki kukurydziane (30g)	1. Zupa kminkowa z lanym ciastem. (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler / 2. Schab duszony (100g) / gluten zbóż, jaja, białko mleka / 3. Marchewka oprószana (150g) / <i>może</i>	1. Sok marchwiowy (200g)	1. Pasta jajeczna z musztardą, majerankiem i zieleniną. (90g) / gorczyca, białko mleka / 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia /

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)		<i>zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin, białko sojowe</i> 4. Ziemniaki późne (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)		4. Bułka wyborowa. (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1712.5
Białko [g]	69.5
Tłuszcz [g]	43.3

Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	19.8
Węglowodany ogółem [g]	269.51
Cukry [g]	48.35
Błonnik pokarmowy [g]	16.84
Sód [mg]	1804.11
Sól [g]	4.51

2024-01-10 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z ciastem	1. Sok	1. Zupa ziemniaczana (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler /	1. Bułki i rogalce maślane	1. Wędlina (40g) / gluten zbóż, soja /

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
zacieranym. (400g) / gluten zbóż, jaja/ 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) 6. Dżem truskawkowy niskosłodzony (30g)	jabłkowy (200g)	2. Risotto mięsno – warzywne z sosem pomidorowym (300g) / gluten pszenny, białko mleka/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	(100g) / mąka pszenna, jaja/	2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa. (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2067.2
Białko [g]	70.8

Tłuszcz [g]	63.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.8
Węglowodany ogółem [g]	308.91
Cukry [g]	54.6
Błonnik pokarmowy [g]	13.03
Sód [mg]	2207.34

2024-01-11 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Sałatka makaronowa z warzywami. (120g) / gluten zbóż, 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) 6. Szyńka wieprzowa gotowana (40g) / białko sojowe, możliwość glutenu, laktozy, selera i gorczycy /	1. Kisiel (200g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami. (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler / 2. Pieczeń rzymska. (150g) / mąka pszenna, mąka żytnia, jaja / 3. Kasza gryczana (80g) 4. Buraczki zasmażane z jabłkiem (150g) / mąka pszenna, białko mleka / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Drożdżówka z owocami (100g) / mąka pszenna, białko mleka, jaja /	1. Pasta rybno - serowa. (90g) / ryba, 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)

Wartość energetyczna [kcal]	2229.4
Białko [g]	83.6

Tłuszcz [g]	62.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	22
Węglowodany ogółem [g]	342.64
Cukry [g]	47.37
Błonnik pokarmowy [g]	18.31
Sód [mg]	2678.47

2024-01-12 Piątek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Barszcz biały z jajkiem. (400g) / mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin/ 2. Ser topiony edamski (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 pomidorowa z makaronem (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler/ 2. Ryba pieczona. (100g) / ryba, białko mleka, jaja, gluten zbóż/ 3. Jarzynka gotowana (150g) / seler, białko mleka/ 4. Ziemniaki późne (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb zwykły (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Serek topiony (17g)	1. Twarożek z zieleniną. (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)

Wartość energetyczna [kcal]	1834.9
Białko [g]	78.7
Tłuszcz [g]	58.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.6
Węglowodany ogółem [g]	261.22
Cukry [g]	29.77
Błonnik pokarmowy [g]	24.56

Sód [mg]	2143.41
----------	---------

2024-01-12 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Jajko w sosie jogurtowo - majonezowym. (120g) 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 koperkowa z ziemniakami (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler / 2. Leczo z parówką i warzywami. (150g) / białko sojowe, możliwość glutenu, laktozy, selera i gorczycy / 3. Herbata napar bez cukru (250g) 4. Ryż biały długi Cenos (80g)	1. Bułki i rogalce maślane (100g) / mąka pszenna, jaja /	1. Szynka gotowana (40g) / białko sojowe, możliwość glutenu, laktozy, selera i gorczycy / 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa. (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1883.8
Białko [g]	64.1

Tłuszcz [g]	46.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	19.7
Węglowodany ogółem [g]	313.06
Cukry [g]	33.05
Błonnik pokarmowy [g]	20.71
Sód [mg]	2295.94

2024-01-13 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Szynka gotowana (40g) / białko sojowe , <i>możliwość glutenu, laktozy, selera i gorczycy/</i>	1. Chrupki kukurydziane (30g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami. (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler/	1. Sok jabłkowy (200g)	1. Twarożek z zieleniną. (90g) 2. Masło (10g)

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
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)		2. Filet z kurczaka w sosie curry. (150g) / mąka pszenna, białko mleka / 3. Ziemniaki późne (150g) 4. Marchewka z groszkiem. gotowana (150g) / białko mleka, gluten zbóż / 5. Herbata napar bez cukru (250g)		3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa. (50g) / mąka pszenna, mąka jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1596.5
Białko [g]	73.3
Tłuszcz [g]	34
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	15.8
Węglowodany ogółem [g]	258.89
Cukry [g]	33.3
Błonnik pokarmowy [g]	19.31
Sód [mg]	2032.19

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.

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW
08.01.2024 - 14.01.2024**

2024-01-08 Poniedziałek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Żurek z kiełbasą. (400g) / mąka pszenna, mleko , jaja, <i>może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin</i> / 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Jogurt naturalny (160g)	1. Barszcz ukraiński. (350g) / mąka pszenna, białko mleka, seler / 2. Makaron z serem (300g) / mąka pszenna, białko mleka, jaja / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 2. Paszтет drobiowy (30g) / seler, mąka pszenna, gluten pszenny , może zawierać: jaja, seler, mleko, gorczycę, soję /	1. Sałatka rybno - jarzynowa. (100g) / ryba, seler, białko mleka / 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2156.5
Białko [g]	93.1
Tłuszcz [g]	57.4

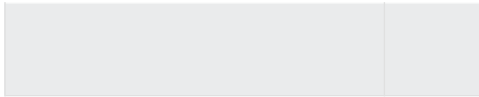
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27
Węglowodany ogółem [g]	331
Cukry [g]	33.1
Błonnik pokarmowy [g]	28.35
Sód [mg]	2577.12

2024-01-09 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) /gluten zbóż, soja/ 2. Masło (10g)	1. Chrupki kukurydziane (30g)	1. Zupa kminkowa z lanym ciastem. (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler / 2. Schab duszony (100g) / gluten zbóż, jaja,	1. Sok marchwiowy (200g)	1. Pasta jajeczna z musztardą, majerankiem i zieleniną. (90g) / gorczyca, białko mleka /

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
4. razowy (125g) /mąka pszena, mąka żytnia/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)		białko mleka/ 3. Marchewka oprószana (150g) / <i>może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin, białko sojowe</i> 4. Ziemniaki późne (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)		2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) /mąka pszena, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1303.8
Białko [g]	58.8
Tłuszcz [g]	34
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	15.7
Węglowodany ogółem [g]	202.42
Cukry [g]	23.29
Błonnik pokarmowy [g]	23.92
Sód [mg]	1897.8



_____ **2024-01-10 Środa**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Ser żółty (40g)	1. Sok	1. Zupa ziemniaczana (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler /	1. Bułki i rogalce maślane	1. Wędlina (40g) / gluten

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Surówka z kapusty pekińskiej (70g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	jabłkowy (200g)	2. Risotto mięsno – warzywne z sosem pomidorowym (300g) / gluten pszenny, białko mleka / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	(100g) / mąka pszenna, jaja /	zbóż, soja / 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1767.8
Białko [g]	68.7
Tłuszcz [g]	70.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	34.8
Węglowodany ogółem [g]	226.77
Cukry [g]	20.75
Błonnik pokarmowy [g]	24.55

Sód [mg]	2032.85
----------	---------

2024-01-11 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Sałatka makaronowa z warzywami. (120g) /gluten zbóż, białko mleka/	1. Kisiel	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami. (400g) /mąka pszenna, białko	1. Kanapka z pasztetem /mąka pszenna, mąka żytnia, soja, białko	1. Pasta rybno -

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g) 5. Szynka wieprzowa gotowana (40g) / białko sojowe, możliwość glutenu, laktozy, selera i gorczycy /	(200g)	mleka, seler / 2. Pieczeń rzymska. (150g) / mąka pszenna, mąka żytnia, jaja /3. Kasza gryczana (80g) 4. Buraczki zasmażane z jabłkiem (150g) / mąka pszenna, białko mleka / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	sojowe, seler /	serowa. (90g) / ryba, białko mleka / 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2074.1
Białko [g]	79.5
Tłuszcz [g]	61.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.7
Węglowodany ogółem [g]	314.66
Cukry [g]	39.5
Błonnik pokarmowy [g]	29.2

Sód [mg]	2581.63

2024-01-12 Piątek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Barszcz biały z jajkiem. (400g) /mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin/ 2. Ser topiony edamski (20g) 3. Masło (10g) 4. Chleb razowy (125g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jogurt naturalny (160g)	1. Zupa pomidorowa z makaronem (400g) /mąka pszenna, białko mleka, seler/ 2. Ryba pieczona. (100g) /ryba, białko mleka, jaja, gluten zbóż/ 3. Jarzynka gotowana (150g) /seler, białko mleka/ 4. Ziemniaki późne (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb zwykły (50g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Serek topiony (17g)	1. Twarożek z zieleniną. (80g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1745.4
Białko [g]	78.4
Tłuszcz [g]	58.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.7
Węglowodany ogółem [g]	244.75
Cukry [g]	28.33
Błonnik pokarmowy [g]	35.63
Sód [mg]	2037.21

2024-01-12 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<p>1. Jajko w sosie jogurtowo - majonezowym. (120g)</p> <p>2. Masło (10g)</p> <p>3. Chleb razowy (125g) /mąka pszenna, mąka żytnia/</p> <p>4. Herbata napar bez cukru (250g)</p>	<p>1. Jabłko (150g)</p>	<p>1. Zupa koperkowa z ziemniakami (400g) /mąka pszenna, białko mleka, seler/</p> <p>2. Leczo z parówką i warzywami. (150g) /białko sojowe, możliwość glutenu, laktozy, selera i gorczycy/</p> <p>3. Herbata napar bez cukru (250g)</p> <p>4. Ryż biały długi Cenos (80g)</p>	<p>1. Bułki i rogalce maślane (100g) /mąka pszenna, jaja/</p>	<p>1. Szynka gotowana (40g) /białko sojowe, możliwość glutenu, laktozy, selera i gorczycy/</p> <p>2. Masło (10g)</p> <p>3. Chleb razowy (125g) /mąka pszenna, mąka żytnia/</p> <p>4. Herbata napar bez cukru (250g)</p>

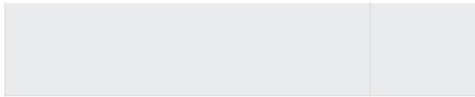
Wartość energetyczna [kcal]	1804.4	82
Białko [g]	62.9	138
Tłuszcz [g]	46	169
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	19.7	728
Węglowodany ogółem [g]	300.01	70

Cukry [g]	32.1	38
Błonnik pokarmowy [g]	30.79	155
Sód [mg]	2170.39	181

2024-01-13 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Szynka gotowana (40g) /białko sojowe, <i>możliwość glutenu, laktozy, selera i gorczycy</i> / 2. Pasta pomidorowa z jabłkiem. (30g) 3. Masło (10g) 4. Chleb razowy (125g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chrupki kukurydziane (30g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami. (400g) /mąka pszenna, białko mleka, seler/ 2. Filet z kurczaka w sosie curry. (150g) /mąka pszenna, białko mleka/ 3. Ziemniaki późne (150g) 4. Marchewka z groszkiem. gotowana (150g) /białko mleka, gluten zbóż/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Sok jabłkowy (200g)	1. Twarożek z zieleniną. (90g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1517.1
Białko [g]	72
Tłuszcz [g]	33.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	15.9
Węglowodany ogółem [g]	245.84
Cukry [g]	32.35
Błonnik pokarmowy [g]	29.39
Sód [mg]	1906.64



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.