

DIETA PODSTAWOWA

15.01.2024 - 21.01.2024

2024-01-15 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. Krupnik z ziemniakami. (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Fasolka po bretońsku. (300g) / mąka pszenna, możliwość glutenu, laktozy, selera i gorzycy / 3. Bułka pszenna (90g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g) 2. Wafle ryżowe (50g)	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)

2024-01-15 Poniedziałek

Wartość energetyczna [kcal]	2733.9
Białko [g]	111.9
Tłuszcz [g]	81.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.6
Węglowodany ogółem [g]	404.62
Cukry [g]	35.08
Błonnik pokarmowy [g]	32.92
Sód [mg]	3254.55
Sól [g]	8.13

2024-01-16 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. Drożdżówka z owocami (100g) / mąka pszenna, jaja, białko mleka /	1. Zupa kminkowa z lanym ciastem. (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler / 2. Klopsiki mięsno - ryżowe z sosem pomidorowym. (150g) / mąka pszenna, białko mleka / 3. Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, pomidorem, papryką świeżą (150g) 4. Ziemniaki późne (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (150g)	1. Galaretka z kurczaka. (180g) / seler, białko sojowe /+ Cytryna (10g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa. (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

2024-01-16 Wtorek

Wartość energetyczna [kcal]	2063.5
Białko [g]	80.5
Tłuszcz [g]	60.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	24.6
Węglowodany ogółem [g]	307.87
Cukry [g]	52.92
Błonnik pokarmowy [g]	17.09
Sód [mg]	3445.89
Sól [g]	8.61

2024-01-17 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Paszтет własny. (80g) / mąka pszenna, jaja, seler / + Pasta pomidorowa z jabłkiem. (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. Kisiel (200g)	1. Krupnik z ziemniakami. (400g) / mąka pszenna, białko mleka, gluten zbóż / 2. Łazanki. (300g) / mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, białko mleka / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb pszenny zwykły (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 2. Serek topiony (17g)	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, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

2024-01-17 Środa

Wartość energetyczna [kcal]	1844.2
Białko [g]	59.1
Tłuszcz [g]	39.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	17.1
Węglowodany ogółem [g]	323.18
Cukry [g]	36.02
Błonnik pokarmowy [g]	21.04
Sód [mg]	2925.47
Sól [g]	7.31

2024-01-18 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z kaszą jaglaną. (400g) + Dżem (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 grysikowa (400g) /mąka pszenna, białko mleka, gluten zbóż/ 2. Wątróbka z cebulką. (150g) /mąka pszenna, białko mleka/ 3. Ziemniaki późne (150g) 4. Sałatka z ogórka kiszzonego i marchewki. (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Sok pomarańczowy (200g)	1. Pasta jajeczna z musztardą, majerankiem i zieleniną (90g) /białko mleka, jaja, gorczyca/ 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) /mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)

2024-01-18 Czwartek

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
Sól [g]	6.69

2024-01-19 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 (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. Bułka maślane (50g) / mąka pszenna, jaja/	1. Zupa pomidorowa z makaronem (400g) / mąka pszenna, białko mleka, gluten zbóż/ 2. Kotlet rybny (100g) / ryba, mąka pszenna, jaja/ 3. Surówka z kapusty kiszonej 2016 (150g) 4. Ziemniaki późne (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Kefir 2% tłuszczu (200g)	1. Twarożek z zieleciną. (90g) 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)

2024-01-19 Piątek

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
Sól [g]	5.91

2024-01-20 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. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (160g)	1. Zupa koperkowa z lanym ciastem. (400g) /mąka pszenna, jaja, białko mleka, gluten zbóż/ 2. Kaszanka z cebulą. (150g) /gluten jęczmienny, glukoza, białko sojowe, gorczyca/ 3. Ziemniaki późne (150g) 4. Ogórek kiszony (40g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Sok jabłkowy (200g)	1. Szynka gotowana (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]	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
Sól [g]	5.73

2024-01-21 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Szynka gotowana (40g) /białko mleka, błonnik sojowy, 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)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa kalafiorowa z ryżem (400g) / mąka pszenna, białko mleka/ 2. Gulasz wieprzowy z jarzynami. (150g) / mąka pszenna, białko mleka, seler/ 3. Ziemniaki późne (150g) 4. Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, pomidorem, papryką świeżą. (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chrupki kukurydziane (30g)	1. Twarożek z rzodkiewką. (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)

2024-01-21 Niedziela

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
Sól [g]	5.08

* 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

15.01.2024 - 21.01.2024

2024-01-15 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. Krupnik z ziemniakami. (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Makaron z sosem mięsno - jarzynowym (300g) / mąka pszenna/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g) 2. Wafle ryżowe (50g)	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)

2024-01-15 Poniedziałek

Wartość energetyczna [kcal]	2257.9
Białko [g]	82.7
Tłuszcz [g]	65.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.4
Węglowodany ogółem [g]	342.38
Cukry [g]	35.41
Błonnik pokarmowy [g]	17.94
Sód [mg]	2253.37
Sól [g]	5.63

2024-01-16 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. Drożdżówka z owocami (100g) / mąka pszenna, jaja, białko mleka /	1. Zupa kminkowa z lanym ciastem. (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler / 2. Klopsiki mięsno - ryżowe z sosem pomidorowym. (150g) / mąka pszenna, białko mleka / 3. Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, pomidorem, papryką świeżą (150g) 4. Ziemniaki późne (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (150g)	1. Galaretka z kurczaka. (180g) / seler, białko sojowe /+ Cytryna (10g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa. (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

2024-01-16 Wtorek

Wartość energetyczna [kcal]	2063.5
Białko [g]	80.5
Tłuszcz [g]	60.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	24.6
Węglowodany ogółem [g]	307.87
Cukry [g]	52.92
Błonnik pokarmowy [g]	17.09
Sód [mg]	3445.89
Sól [g]	8.61

2024-01-17 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Paszтет własny. (80g) / mąka pszenna, jaja, seler / + Pasta pomidorowa z jabłkiem. (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. Kisiel (200g)	1. Krupnik z ziemniakami. (400g) / mąka pszenna, białko mleka, gluten zbóż / 2. Makaron z serem (300g) / mąka pszenna, mąka żytnia, białko mleka / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb pszenny zwykły (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 2. Serek topiony (17g)	1. Pasta rybno - jarzynowa. (100g) / 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)

2024-01-17 Środa

Wartość energetyczna [kcal]	2267.7
Białko [g]	87.7
Tłuszcz [g]	43
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.5
Węglowodany ogółem [g]	390.52
Cukry [g]	39.93
Błonnik pokarmowy [g]	16.31
Sód [mg]	2559.29
Sól [g]	6.39

2024-01-18 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z kaszą jaglaną. (400g) + Dżem (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 grysikowa (400g) / mąka pszenna, białko mleka, gluten zbóż / 2. Pulpet z kurczaka w sosie (150g) / mąka pszenna, białko mleka / 3. Ziemniaki późne (150g) 4. Marchewka oprószana (150g) / mąka pszenna, białko mleka / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Sok pomarańczowy (200g)	1. Pasta jajeczna z musztardą, majerankiem i zieleniną (90g)/ białko mleka, jaja, gorczyca / 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

2024-01-18 Czwartek

Wartość energetyczna [kcal]	2176.8
Białko [g]	97.5
Tłuszcz [g]	52
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	23.3
Węglowodany ogółem [g]	341.68
Cukry [g]	55.56
Błonnik pokarmowy [g]	24.24
Sód [mg]	1885.97
Sól [g]	4.71

2024-01-19 Piątek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Barszcz biały z jajkiem. (400g) / mąka pszenna, mleko , jaja, <i>może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin</i> / 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. Bułka maślane (50g) / mąka pszenna, jaja /	1. Zupa pomidorowa z makaronem (400g) / mąka pszenna, białko mleka, gluten zbóż / 2. Ryba pieczona (100g) / ryba, mąka pszenna, jaja / 3. Jarzynka gotowana (150g) / mąka pszenna, seler, białko mleka / 4. Ziemniaki późne (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Kefir 2% tłuszczu (200g)	1. Twarożek z zieleciną. (90g) 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)

2024-01-19 Piątek

Wartość energetyczna [kcal]	1939
Białko [g]	79.8
Tłuszcz [g]	67.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.6
Węglowodany ogółem [g]	264.89
Cukry [g]	33.52
Błonnik pokarmowy [g]	23.51
Sód [mg]	2013.27
Sól [g]	5.03

2024-01-20 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. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (160g)	1. Zupa koperkowa z lanym ciastem. (400g) / mąka pszenna, jaja, białko mleka, gluten zbóż / 2. Potrawka drobiowo - jarzynowa (150g) / gluten jęczmienny, glukoza, białko sojowe, gorczyca / 3. Ziemniaki późne (150g) 4. Ogórek kiszony (40g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Sok jabłkowy (200g)	1. Szynka gotowana (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]	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
Sól [g]	5.73

2024-01-21 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<p>1. Szynka gotowana (40g) /białko mleka, błonnik sojowy, 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)</p>	<p>1. Jabłko (150g)</p>	<p>1. Zupa kalafiorowa z ryżem (400g) /mąka pszenna, białko mleka/ 2. Gulasz wieprzowy z jarzynami. (150g) /mąka pszenna, białko mleka, seler/ 3. Ziemniaki późne (150g) 4. Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, pomidorem, papryką świeżą. (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)</p>	<p>1. Chrupki kukurydziane (30g)</p>	<p>1. Twarożek z rzodkiewką. (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)</p>

2024-01-21 Niedziela

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
Sól [g]	5.08

* 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 15.01.2024 - 21.01.2024

2024-01-15 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. Krupnik z ziemniakami. (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Makaron z sosem mięsno - jarzynowym (300g) / mąka pszenna/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g) 2. Wafle ryżowe (50g)	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)

2024-01-15 Poniedziałek

Wartość energetyczna [kcal]	2155.9
Białko [g]	81.4
Tłuszcz [g]	65.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.5
Węglowodany ogółem [g]	325.55
Cukry [g]	34.33
Błonnik pokarmowy [g]	32.34
Sód [mg]	2115.67
Sól [g]	5.28

2024-01-16 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Twarożek z rzodkiewką (90g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Kanapka z pasztetem (100g) / mąka pszenna, jaja, białko mleka, soja, seler /	1. Zupa kminkowa z lanym ciastem. (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler / 2. Klopsiki mięsno - ryżowe z sosem pomidorowym. (150g) / mąka pszenna, białko mleka / 3. Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, pomidorem, papryką świeżą (150g) 4. Ziemniaki późne (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (150g)	1. Galaretką z kurczaka. (180g) / seler, białko sojowe /+ Cytryna (10g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

2024-01-16 Wtorek

Wartość energetyczna [kcal]	1633.3
Białko [g]	74.6
Tłuszcz [g]	55.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.9
Węglowodany ogółem [g]	222.4
Cukry [g]	19.01
Błonnik pokarmowy [g]	27.02
Sód [mg]	3418.64
Sól [g]	8.54

2024-01-17 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Paszтет własny. (80g) / mąka pszenna, jaja, seler / + Pasta pomidorowa z jabłkiem. (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Kisiel (200g)	1. Krupnik z ziemniakami. (400g) / mąka pszenna, białko mleka, gluten zbóż / 2. Makaron z serem (300g) / mąka pszenna, mąka żytnia, białko mleka / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 2. Serek topiony (17g)	1. Pasta rybno - jarzynowa. (100g) / ryba, seler, białko mleka / 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

2024-01-17 Środa

Wartość energetyczna [kcal]	2173.2
Białko [g]	86.3
Tłuszcz [g]	42.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.6
Węglowodany ogółem [g]	374.95
Cukry [g]	38.89
Błonnik pokarmowy [g]	29.27
Sód [mg]	2425.64
Sól [g]	6.06

2024-01-18 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Szyńka gotowana (40g) /białko sojowe, <i>możliwość glutenu, laktozy, selera i gorczycy</i> / + pomidor (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chrupki kukurydziane (30g)	1. Zupa grysikowa (400g) /mąka pszenna, białko mleka, gluten zbóż/ 2. Pulpet z kurczaka w sosie (150g) /mąka pszenna, białko mleka/ 3. Ziemniaki późne (150g) 4. Marchewka oprószana (150g) /mąka pszenna, białko mleka/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Sok pomarańczowy (200g)	1. Pasta jajeczna z musztardą, majerankiem i zieleniną (90g)/białko mleka, jaja, gorczyca/ 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)

2024-01-18 Czwartek

Wartość energetyczna [kcal]	1823
Białko [g]	89.7
Tłuszcz [g]	45
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	19.4
Węglowodany ogółem [g]	281.34
Cukry [g]	29.51
Błonnik pokarmowy [g]	33.12
Sód [mg]	1986.91
Sól [g]	4.96

2024-01-19 Piątek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Barszcz biały z jajkiem. (400g) / mąka pszenna, mleko , jaja, <i>może zawierać gluten, soja</i> , seler, gorczyca, sezam, łubin / 2. Ser topiony (20g) 3. Masło (10g) 4. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułka maślane (50g) / mąka pszenna, jaja /	1. Zupa pomidorowa z makaronem (400g) / mąka pszenna, białko mleka, gluten zbóż / 2. Ryba pieczona (100g) / ryba, mąka pszenna, jaja / 3. Surówka z kiszonej kapusty (150g) 4. Ziemniaki późne (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Kefir 2% tłuszczu (200g)	1. Twarożek z zielenią. (90g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

2024-01-19 Piątek

Wartość energetyczna [kcal]	1859.6
Białko [g]	78.6
Tłuszcz [g]	67.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.6
Węglowodany ogółem [g]	251.84
Cukry [g]	32.58
Błonnik pokarmowy [g]	33.59
Sód [mg]	1887.72
Sól [g]	4.71

2024-01-20 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. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (160g)	1. Zupa koperkowa z lanym ciastem. (400g) /mąka pszenna, jaja, białko mleka, gluten zbóż/ 2. Potrawka drobiowo - jarzynowa (150g) /gluten jęczmienny, glukoza, białko sojowe, gorczyca/ 3. Ziemniaki późne (150g) 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Sok jabłkowy (200g)	1. Szynka gotowana (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]	1665.4
Białko [g]	75.2
Tłuszcz [g]	57.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.3
Węglowodany ogółem [g]	226.04
Cukry [g]	39.21
Błonnik pokarmowy [g]	28.18
Sód [mg]	2559.71
Sól [g]	6.39

2024-01-21 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Szynka gotowana (40g) /białko mleka, błonnik sojowy, białko sojowe, , może zawierać gorczycę, gluten/ 2. Pasta pomidorowa z jabłkiem. (30g) 3. Masło (10g) 4. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa kalafiorowa z ryżem (400g) / mąka pszenna, białko mleka/ 2. Gulasz wieprzowy z jarzynami. (150g) / mąka pszenna, białko mleka, seler/ 3. Ziemniaki późne (150g) 4. Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, pomidorem, papryką świeżą. (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chrupki kukurydziane (30g)	1. Twarożek z rzodkiewką. (90g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)

2024-01-21 Niedziela

Wartość energetyczna [kcal]	1771.7
Białko [g]	76.3
Tłuszcz [g]	61.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	23.2
Węglowodany ogółem [g]	246.35
Cukry [g]	33.63
Błonnik pokarmowy [g]	35.61
Sód [mg]	2001.09
Sól [g]	5

* 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.