

## Dieta podstawowa 2024-02-26 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 (250ml)	1. <b>Jogurt pitny (160g)</b> 2. Wafle ryżowe (50g)	1. Barszcz ukraiński (400g) / <b>mleko, seler, gluten zbóż</b> / 2. Krokiety z kapustą (300g) / <b>jaja, białko mleka, gluten zbóż</b> / 3. Kompot (250ml)	1. Chleb razowy (50g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 2. <b>Serek</b> (17g)	1. Sałatka rybno - jarzynowa (110g) / <b>ryba, seler, białko mleka</b> / + pomidor (30g) 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 (250ml)

Wartość energetyczna [kcal]	2087.7
Białko [g]	65.7
Tłuszcz [g]	60.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	24.4
Węglowodany ogółem [g]	330.33
Cukry [g]	44.93

Błonnik pokarmowy [g]	19.46
Sód [mg]	2812.01
Sól [g]	7.03

**2024-02-27 Wtorek**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Sałatka makaronowa z warzywami (120g) / <b>gluten zbóż, białko mleka, seler</b> / + Wędlina (30g) / <b>gluten zbóż, białko mleka, soja</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 (250ml)	1. Kisiel (200g)	1. Zupa kminkowa z lanym ciastem (400g) / <b>mleko, seler, gluten zbóż</b> / 2. Klopsiki mięsno - ryżowe z sosem pomidorowym (150g) / <b>gluten zbóż, białko mleka, seler, jaja</b> / 3. Sałatka z roszponki i rukoli z olejem. (100g) 4. Ziemniaki (150g) 5. Kompot (250ml)	1. Bułki i rogalce maślane (50g) / <b>mąka pszenna, białko mleka, jaja</b> / 2. Jabłko (150g)	1. <b>Twarożek</b> z prażonym słonecznikiem (90g) 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 (250ml)

Wartość energetyczna [kcal]	2000.9
Białko [g]	69.3
Tłuszcz [g]	60.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.4
Węglowodany ogółem [g]	302.34
Cukry [g]	45.81
Błonnik pokarmowy [g]	16.94

Sód [mg]	2222.06
Sól [g]	5.55

**2024-02-28 Środa**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa <b>mleczna z płatkami owsianymi</b> (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, jaja</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250ml)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa kalafiorowa z ryżem (400g) / <b>mleko, seler, gluten zbóż</b> / 2. Zapiekanka ziemniaczana z kielbasą, jajkiem i sosem pomidorowym (300g) / <b>jaja, białko sojowe, gorczyca, gluten, białko mleka, gluten zbóż</b> / 3. Kompot (250ml)	1. Sok jabłkowy (200g)	1. Pasztetowa (100g) / <b>gluten zbóż, soja, białko mleka</b> / + ogórek kiszony (70g) 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 (250ml)

Wartość energetyczna [kcal]	2080.9
Białko [g]	74.5
Tłuszcz [g]	63.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.9
Węglowodany ogółem [g]	314.45

Cukry [g]	71.82
Błonnik pokarmowy [g]	22.54
Sód [mg]	2771.09
Sól [g]	6.92

**2024-02-29 Czwartek**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa <b>mleczna</b> z ciastem zacieranym (400g) / <b>jaja, gluten zbóż</b> / + Dżem (30g) 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 (250ml)	1. Chrupki kukurydziane (30g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) / <b>mleko, seler, gluten zbóż</b> / 2. Zrazy mielone w sosie koperkowym (150g) / <b>gluten zbóż, białko mleko, seler</b> / 3. Kasza gryczana (150g) 4. Buraczki zasmażane z jabłkiem (100g) / <b>gluten zbóż, białko mleka</b> / 5. Kompot (250ml)	1. Chleb razowy (50g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 2. <b>Serek</b> (17g)	1. Pasta <b>jajeczna</b> z zieleniną (70g) 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 (250ml)

Wartość energetyczna [kcal]	2295.1
Białko [g]	91.2
Tłuszcz [g]	61.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.5
Węglowodany ogółem [g]	352.78
Cukry [g]	39.56
Błonnik pokarmowy [g]	16.58

Sód [mg]	2233.63
Sól [g]	5.58

**2024-03-01 Piątek**



I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Barszcz biały z jajkiem (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 (250ml)	1. <b>Jogurt</b> pitny (200g)	1. Zupa pomidorowa z makaronem (400g) / <b>gluten zbóż, seler, białko mleka/</b> 2. Kotlet rybny (150g) / <b>ryba, gluten zboz, jaja/</b> 3. Surówka z kapusty kiszonej (100g) 4. Ziemniaki późne (150g) 5. Kompot (250ml)	1. Drożdżówka z owocami (100g) / <b>gluten zboz, jaja, białko mleka/</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 (250ml)

Wartość energetyczna [kcal]	2122.2
Białko [g]	80.5
Tłuszcz [g]	70.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.3
Węglowodany ogółem [g]	301.49
Cukry [g]	54.72
Błonnik pokarmowy [g]	21.75

Sód [mg]	2161.91
Sól [g]	5.4

**2024-03-02 Sobota**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. <b>Pasta rybno - serowa</b> (80g) 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 (250ml)	1. Sok jabłkowy (200g) 2. Wafle ryżowe (50g)	1. Zupa ziemniaczana (400g) / <b>gluten zbóż, seler, białko mleka</b> / 2. Łazanki (300g) / <b>gluten zboz, białko sojowe, gorczyca, gluten</b> / 3. Kompot (250ml)	1. Bułki i rogalce maślane (50g) / <b>mąka pszenna, jaja, białko mleka</b> / 2. Banan (150g)	1. Wędlina (50g) / <b>białko mleka, soja, gluten zbóż</b> / + pomidor (60g) 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 (250ml)

Wartość energetyczna [kcal]	1888.1
Białko [g]	63.6
Tłuszcz [g]	43.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	17.6
Węglowodany ogółem [g]	318.45
Cukry [g]	59.64
Błonnik pokarmowy [g]	16.6

Sód [mg]	2386.95
Sól [g]	5.96

**2024-03-03 Niedziela**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) / <b>białko mleka, soja, gluten zbóż</b> / 2. Pasta pomidorowa z jabłkiem (30g) 3. <b>Masło</b> (10g) 4. Chleb pszenny zwykły (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 5. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja</b> / 6. Herbata napar bez cukru (250ml)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa grysikowa (400g) / <b>gluten zbóż, seler, białko mleka</b> / 2. Gulasz drobiowy z jarzynami (150g) / <b>seler, białko mleka, gluten zbóż</b> / 3. Ziemniaki późne (150g) 4. Surówka z kapusty czerwonej (100g) 5. Kompot (250ml)	1. <b>Jogurt naturalny</b> (165g)	1. <b>Ser topiony</b> (50g) + Dżem (30g) 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)

Wartość energetyczna [kcal]	1916.6
Białko [g]	84.2
Tłuszcz [g]	53.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	23.4
Węglowodany ogółem [g]	286.71
Cukry [g]	42.98
Błonnik pokarmowy [g]	23.96

Sód [mg]	2280.19
Sól [g]	5.7

\* 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.

\* Zastrzeżenie zmiany w jadłospisie.

**Dieta łatwo strawna**  
**2024-02-26 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, łubin</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 (250ml)	1. <b>Jogurt pitny (160g)</b> 2. Wafle ryżowe (50g)	1. Barszcz ukraiński (400g) / <b>mleko, seler, gluten zbóż</b> / 2. Makaron z serem (300g) / <b>jaja, białko mleka, gluten zbóż</b> / 3. Kompot (250ml)	1. Chleb razowy (50g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 2. <b>Serek</b> (17g)	1. Pasta rybno - jarzynowa (110g) / <b>ryba, seler, białko mleka</b> / + pomidor (30g) 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 (250ml)

Wartość energetyczna [kcal]	2487.6
Białko [g]	97.7
Tłuszcz [g]	57.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.3
Węglowodany ogółem [g]	402.72
Cukry [g]	51.97
Błonnik pokarmowy [g]	16.37

Sód [mg]	2678.25
Sól [g]	6.69

### 2024-02-27 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Sałatka makaronowa z warzywami (120g) <b>/gluten zbóż, białko mleka, seler/</b> + Wędlina	1. Kisiel (200g)	1. Zupa kminkowa z lanym ciastem (400g) <b>/mleko, seler, gluten zbóż/</b>	1. Bułki i rogalce maślane (50g) <b>/mąka pszenna, białko</b>	1. <b>Twarożek</b> z prażonym słonecznikiem (90g)



I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
(30g) / <b>gluten zbóż, białko mleka, soja</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 (250ml)		2. Klopsiki mięsno - ryżowe z sosem pomidorowym (150g) / <b>gluten zbóż, białko mleka, seler, jaja</b> / 3. Sałatka z roszponki i rukoli z olejem. (100g) 4. Ziemniaki (150g) 5. Kompot (250ml)	<b>mleka, jaja</b> / 2. Jabłko (150g)	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 (250ml)

Wartość energetyczna [kcal]	2000.9
Białko [g]	69.3
Tłuszcz [g]	60.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.4
Węglowodany ogółem [g]	302.34
Cukry [g]	45.81
Błonnik pokarmowy [g]	16.94

Sód [mg]	2222.06
Sól [g]	5.55

### 2024-02-28 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa <b>mleczna z płatkami owsianymi</b> (400g) + Dżem	1. Jabłko (150g)	1. Zupa kalafiorowa z ryżem (400g) / <b>mleko, seler, gluten zbóż</b> /	1. Sok jabłkowy (200g)	1. Wędlina (50g) / <b>gluten zbóż, soja, białko mleka</b> / +

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
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, jaja</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250ml)		2. Zapiekanka ziemniaczana z parówką, jajkiem i sosem pomidorowym (300g) / <b>jaja, białko sojowe, gorczyca, gluten, białko mleka, gluten zbóż</b> / 3. Kompot (250ml)		pomidor (30g) 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 (250ml)

Wartość energetyczna [kcal]	2058.8
Białko [g]	72.5
Tłuszcz [g]	63.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.8
Węglowodany ogółem [g]	310.85
Cukry [g]	70.65

Błonnik pokarmowy [g]	22.43
Sód [mg]	2194.46
Sól [g]	5.48

### 2024-02-29 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa <b>mleczna</b> z ciastem zacieranym (400g) / <b>jaja, gluten zbóż</b> /	1. Chrupki kukurydziane (30g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) / <b>mleko, seler, gluten zbóż</b> /	1. Chleb razowy (50g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> /	1. Pasta <b>jajeczna</b> z zieleniną (70g)

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
+ Dżem (30g) 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 (250ml)		2. Zrazy mielone w sosie koperkowym (150g) / <b>gluten zbóż, białko mleko, seler</b> / 3. <b>Kasza jęczmienna</b> (150g) 4. Buraczki zasmażane z jabłkiem (100g) / <b>gluten zbóż, białko mleka</b> / 5. Kompot (250ml)	2. <b>Serek</b> (17g)	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 (250ml)

Wartość energetyczna [kcal]	2239.3
Białko [g]	88.6
Tłuszcz [g]	57.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26
Węglowodany ogółem [g]	354.94
Cukry [g]	41.18
Błonnik pokarmowy [g]	28.46
Sód [mg]	2244.43

Sól [g]	5.61

**2024-03-01 Piątek**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Barszcz biały z jajkiem (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 (250ml)	1. <b>Jogurt</b> pitny (200g)	1. Zupa pomidorowa z makaronem (400g) / <b>gluten zbóż, seler, białko mleka/</b> 2. Pulpet rybny (150g) / <b>ryba, gluten zboz, jaja/</b> 3. Jarzynka gotowana (100g) / <b>seler, białko mleka, gluten zbóż/</b> 4. Ziemniaki późne (150g) 5. Kompot (250ml)	1. Drożdżówka z owocami (100g) / <b>gluten zboz, jaja, białko mleka/</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 (250ml)

Wartość energetyczna [kcal]	2006.2
Białko [g]	83.9
Tłuszcz [g]	57
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.8
Węglowodany ogółem [g]	300.05
Cukry [g]	56.82
Błonnik pokarmowy [g]	21.55

Sód [mg]	2020.13
Sól [g]	5.05

**2024-03-02 Sobota**



I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. <b>Pasta rybno - serowa</b> (80g) 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 (250ml)	1. Sok jabłkowy (200g) 2. Wafle ryżowe (50g)	1. Zupa ziemniaczana (400g) / <b>gluten zbóż, seler, białko mleka</b> / 2. Potrawka jarzynowa z makaronem (300g) / <b>gluten zbóż, białko sojowe, seler, jaja</b> / 3. Kompot (250ml)	1. Bułki i rogalce maślane (50g) / <b>mąka pszenna, jaja, białko mleka</b> / 2. Banan (150g)	1. Wędlina (50g) / <b>białko mleka, soja, gluten zbóż</b> / + pomidor (60g) 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 (250ml)

Wartość energetyczna [kcal]	2163.5
Białko [g]	77.6
Tłuszcz [g]	41
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	17.5
Węglowodany ogółem [g]	380.08
Cukry [g]	56.38
Błonnik pokarmowy [g]	18.48

Sód [mg]	2202.05
Sól [g]	5.5

**2024-03-03 Niedziela**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) / <b>białko mleka, soja, gluten zbóż</b> / 2. Pasta pomidorowa z jabłkiem (30g) 3. <b>Masło</b> (10g) 4. Chleb pszenny zwykły (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 5. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja</b> / 6. Herbata napar bez cukru (250ml)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa grysikowa (400g) / <b>gluten zbóż, seler, białko mleka</b> / 2. Gulasz drobiowy z jarzynami (150g) / <b>seler, białko mleka, gluten zbóż</b> / 3. Ziemniaki późne (150g) 4. Surówka z kapusty czerwonej (100g) 5. Kompot (250ml)	1. <b>Jogurt naturalny</b> (165g)	1. <b>Ser topiony</b> (50g) + Dżem (30g) 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)

Wartość energetyczna [kcal]	1916.6
Białko [g]	84.2
Tłuszcz [g]	53.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	23.4
Węglowodany ogółem [g]	286.71
Cukry [g]	42.98
Błonnik pokarmowy [g]	23.96

Sód [mg]	2280.19
Sól [g]	5.7

\* 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.

\* Zastrzeżenie zmiany w jadłospisie.

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**  
**2024-02-26 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, łubin/</b> 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia/</b> 4. Herbata napar bez cukru (250ml)	1. <b>Jogurt pitny (160g)</b> 2. Wafle ryżowe (50g)	1. Barszcz ukraiński (400g) / <b>mleko, seler, gluten zbóż/</b> 2. Makaron z serem (300g) / <b>jaja, białko mleka, gluten zbóż/</b> 3. Kompot (250ml)	1. Chleb razowy (50g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia/</b> 2. <b>Serek</b> (17g)	1. Pasta rybno - jarzynowa (110g) / <b>ryba, seler, białko mleka/ +</b> pomidor (30g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia/</b> 4. Herbata napar bez cukru (250ml)

Wartość energetyczna [kcal]	2385.7
Białko [g]	96.4
Tłuszcz [g]	57.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.4
Węglowodany ogółem [g]	385.89
Cukry [g]	50.89
Błonnik pokarmowy [g]	30.77
Sód [mg]	2540.55

Sól [g]	6.35

**2024-02-27 Wtorek**

I śniadanie	II	obiad	podwieczorek	kolacja
-------------	----	-------	--------------	---------

	śniadanie			
1. Sałatka makaronowa z warzywami (120g) / <b>gluten zbóż, białko mleka, seler</b> / + Wędlina (30g) / <b>gluten zbóż, białko mleka, soja</b> / 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Herbata napar bez cukru (250ml)	1. Kisiel (200g)	1. Zupa kminkowa z lanym ciastem (400g) / <b>mleko, seler, gluten zbóż</b> / 2. Klopsiki mięsno - ryżowe z sosem pomidorowym (150g) / <b>gluten zbóż, białko mleka, seler, jaja</b> / 3. Sałatka z roszponki i rukoli z olejem. (100g) 4. Ziemniaki (150g) 5. Kompot (250ml)	1. Bułki i rogalce maślane (50g) / <b>mąka pszenna, białko mleka, jaja</b> / 2. Jabłko (150g)	1. <b>Twarożek</b> z prażonym słonecznikiem (90g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Herbata napar bez cukru (250ml)

Wartość energetyczna [kcal]	1921.4
Białko [g]	68.1
Tłuszcz [g]	60.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.4
Węglowodany ogółem [g]	289.29
Cukry [g]	44.87
Błonnik pokarmowy [g]	27.02

Sód [mg]	2096.51
Sól [g]	5.24

**2024-02-28 Środa**



I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. <b>Ser żółty</b> (40g) + pomidor (30g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Herbata napar bez cukru (250ml)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa kalafiorowa z ryżem (400g) / <b>mleko, seler, gluten zbóż</b> / 2. Zapiekanka ziemniaczana z parówką, jajkiem i sosem pomidorowym (300g) / <b>jaja, białko sojowe, gorczyca, gluten, białko mleka, gluten zbóż</b> / 3. Kompot (250ml)	1. Sok jabłkowy (200g) 2 Chleb razowy (50g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 3 <b>Jajko</b> (1 szt).	1. Wędlina (50g) / <b>gluten zbóż, soja, białko mleka</b> / + pomidor (30g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Herbata napar bez cukru (250ml)

Wartość energetyczna [kcal]	1775.1
Białko [g]	67.8
Tłuszcz [g]	65.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.6
Węglowodany ogółem [g]	243.56
Cukry [g]	44.6

Błonnik pokarmowy [g]	29.19
Sód [mg]	2165.39
Sól [g]	5.41

**2024-02-29 Czwartek**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) / <b>białko mleka, gluten zbóż, soja</b> / + pomidor (30g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Herbata napar bez cukru (250ml)	1. Chrupki kukurydziane (30g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) / <b>mleko, seler, gluten zbóż</b> / 2. Zrazy mielone w sosie koperkowym (150g) / <b>gluten zbóż, białko mleko, seler</b> / 3. Kasza gryczana (150g) 4. Buraczki zasmażane z jabłkiem (100g) / <b>gluten zbóż, białko mleka</b> / 5. Kompot (250ml)	1. Chleb razowy (50g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 2. <b>Serek</b> (17g)	1. Pasta <b>jajeczna</b> z zieleniną (70g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Herbata napar bez cukru (250ml)

Wartość energetyczna [kcal]	2087.8
Białko [g]	83.9
Tłuszcz [g]	61.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.2
Węglowodany ogółem [g]	312.46
Cukry [g]	23.1
Błonnik pokarmowy [g]	26.27

Sód [mg]	2393.83
Sól [g]	5.98

**2024-03-01 Piątek**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Barszcz biały z jajkiem (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 (250ml)	1. <b>Jogurt</b> pitny (200g)	1. Zupa pomidorowa z makaronem (400g) / <b>gluten zbóż, seler, białko mleka</b> / 2. Pulpet rybny (150g) / <b>ryba, gluten zbóż, jaja</b> / 3. Surówka z kiszonej kapusty (100g) 4. Ziemniaki późne (150g) 5. Kompot (250ml)	1. Chleb razowy (50g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 2. Paszтет drobiowy (20g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> /	1. <b>Twarożek</b> z rzodkiewką (80g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) / <b>gluten zbóż, soja, białko mleka</b> / 4. Herbata napar bez cukru (250ml)

Wartość energetyczna [kcal]	1826.9
Białko [g]	79.8
Tłuszcz [g]	58.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.9
Węglowodany ogółem [g]	262.94
Cukry [g]	43.35
Błonnik pokarmowy [g]	33.96

Sód [mg]	2133.9
Sól [g]	5.33

**2024-03-02 Sobota**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. <b>Pasta rybno - serowa</b> (80g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Herbata napar bez cukru (250ml)	1. Sok jabłkowy (200g) 2. Wafle ryżowe (50g)	1. Zupa ziemniaczana (400g) / <b>gluten zbóż, seler, białko mleka</b> / 2. Potrawka jarzynowa z makaronem (300g) / <b>gluten zbóż, białko sojowe, seler, jaja</b> / 3. Kompot (250ml)	1. Bułki i rogalce maślane (50g) / <b>mąka pszenna, jaja, białko mleka</b> / 2. Banan (150g)	1. Wędlina (50g) / <b>białko mleka, soja, gluten zbóż</b> / + pomidor (60g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Herbata napar bez cukru (250ml)

Wartość energetyczna [kcal]	2084
Białko [g]	76.4
Tłuszcz [g]	40.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	17.6
Węglowodany ogółem [g]	367.03
Cukry [g]	55.44
Błonnik pokarmowy [g]	28.56
Sód [mg]	2076.5

Sól [g]	5.19

**2024-03-03 Niedziela**



I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) / <b>białko mleka, soja, gluten zbóż</b> / 2. Pasta pomidorowa z jabłkiem (30g) 3. <b>Masło</b> (10g) 4. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250ml)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa grysikowa (400g) / <b>gluten zbóż, seler, białko mleka</b> / 2. Gulasz drobiowy z jarzynami (150g) / <b>seler, białko mleka, gluten zbóż</b> / 3. Ziemniaki późne (150g) 4. Surówka z kapusty czerwonej (100g) 5. Kompot (250ml)	1. <b>Jogurt naturalny</b> (165g)	1. <b>Twarożek</b> (80g) + pomidor(30g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1751.9
Białko [g]	88.8
Tłuszcz [g]	44
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	18
Węglowodany ogółem [g]	267.04
Cukry [g]	33.89
Błonnik pokarmowy [g]	33.95
Sód [mg]	1805.58

Sól [g]	4.51
---------	------

\* 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.