

DIETA PODSTAWOWA  
2024-02-05 Poniedziałek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Żurek z kielbasą (400g) / <b>mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, lubin</b> / 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja</b> / 5. Herbata napar bez cukru (200g)	1. <b>Jogurt naturalny</b> (160g)	1. Barszcz ukraiński (400g) / <b>mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Naleśniki z serem <b>twarogowym</b> (300g) / <b>mąka pszenna, białko mleka, jaja</b> / 3. Banan (1 szt) 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb graham (50g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 2. <b>Jaja</b> (30g) 3. <b>Margaryna</b> roślinna (5g)	1. Kiszka pasztetowa (70g) / <b>gluten zbóż, białko mleka, seler, soja, może zawierać: gorczycę</b> / 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g) 6. Ogórek kiszony (50g)

Wartość energetyczna [kcal]	2557.2
Białko [g]	90.4
Tłuszcz [g]	96.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	45
Węglowodany ogółem [g]	339.61

Cukry [g]	92.57
Błonnik pokarmowy [g]	16.29
Sód [mg]	3236.33
Sól [g]	8.09

## 2024-02-06 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa <b>mleczna z płatkami owsianymi</b> (400g) 2. Dżem truskawkowy niskosłodzony (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 (250g)	1. Chrupki kukurydziane (30g)	1. Zupa grysikowa (400g) / <b>mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Kotlet z fileta drobiowego (100g) / <b>mąka pszenna, jaja</b> / 3. Surówka z kapusty włoskiej (100g) 4. Ziemniaki (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Sok (200g)	1. <b>Jajko w sosie jogurtowo - majonezowym</b> (120g) 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]	2222.8
Białko [g]	89.3
Tłuszcz [g]	60.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	20.7
Węglowodany ogółem [g]	343.87

Cukry [g]	53.03
Błonnik pokarmowy [g]	26.16
Sód [mg]	1855.65
Sól [g]	4.63

## 2024-02-07 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Sałatka z kaszy bulgur z warzywami (110g) / <b>gluten zbóż, białko mleka, seler</b> / 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Kisiel (200g)	1. Zupa kalafiorowa z lanym ciastem (400g) / <b>mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Leczo z kielbasą i warzywami (300g) / <b>białko sojowe, gorczyca, gluten zbóż</b> / 3. Ziemniaki (150g) 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb graham (50g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 2. <b>Margaryna</b> (5g) 3. <b>Jaja</b> (30g)	1. <b>Ser żółty</b> (40g) 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]	1819.2
Białko [g]	63.6
Tłuszcz [g]	66.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.4
Węglowodany ogółem [g]	253.55
Cukry [g]	39.73

Błonnik pokarmowy [g]	22.5
Sód [mg]	3122.57
Sól [g]	7.

**2024-02-08 Czwartek**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa <b>mleczna</b> z ciastem zacieranym (400g) / <b>jaja, gluten zbóż</b> / 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Bułka wyborowa. (50g) / <b>mąka pszenna, jaja</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) / <b>mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Zrazy mielone w sosie (150g) / <b>mąka pszenna, jaja, białko mleka</b> / 3. Kasza gryczana (150g) 4. Buraczki zasmażane z jabłkiem (150g) / <b>białko mleka, gluten zbóż</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Drożdżówka z owocami (100g) / <b>mąka pszenna, białko mleka, jaja</b> /	1. Sałatka <b>rybno</b> - jarzynowa (90g) / <b>seler, białko mleka</b> / 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2134.7
Białko [g]	80.6
Tłuszcz [g]	56.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	24.2
Węglowodany ogółem [g]	335.78
Cukry [g]	52.92

Błonnik pokarmowy [g]	20.85
Sód [mg]	2217.99
Sól [g]	5.54

### 2024-02-09 Piątek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Barszcz biały z jajkiem. (400g) / <b>mąka pszenna,</b> <b>mleko, jaja/</b>	1. <b>Jogurt</b> <b>pitny</b> (160g)	1. Zupa pomidorowa z makaronem (400g) / <b>mąka pszenna, białko mleka,</b> <b>seler, gluten zbóż/</b>	1. Chleb graham (50g) / <b>mąka</b> <b>pszenna, mąka żytnia/</b> 2. Paszтет drobiowy	1. <b>Twarożek</b> z rzodkiewką (80g) 2. <b>Masło</b> (10g)



I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
2. Ser (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)		2. Kotlet rybny (100g) /ryba, gluten zbóż, jaja/ 3. Surówka z kapusty kiszanej (100g) 4. Ziemniaki (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	(30g) /gluten zbóż, soja, białko mleka/	3. Chleb razowy (75g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) /mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1957
Białko [g]	73.3
Tłuszcz [g]	68.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.3
Węglowodany ogółem [g]	274.2
Cukry [g]	39.62

Błonnik pokarmowy [g]	25.34
Sód [mg]	2349.99
Sól [g]	5.87

### 2024-02-10 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Pasta <b>serowo - jajeczna</b> (80g)	1. Kisiel (200g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami i makaronem zacierkowym (400g) / <b>mąka pszenna, białko</b>	1. Bułka maślana (100g) / <b>mąka pszenna, jaja, białko</b>	1. Wędlina (40g) / <b>białko mleka, soja, gluten</b>

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)		<b>mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Ryż z sosem jogurtowo - śmietanowym (300g) / <b>białko mleka</b> / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	<b>mleka</b> /	<b>zbóż</b> / 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Bułka wyborowa. (50g) / <b>mąka pszenna, jaja</b> / 5. Sałatka z ogórka kiszzonego i marchewki. (100g) 6. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2129.2
Białko [g]	65
Tłuszcz [g]	39.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	19.5
Węglowodany ogółem [g]	386.32

Cukry [g]	51.86
Błonnik pokarmowy [g]	14.61
Sód [mg]	2911.15
Sól [g]	7.27

### 2024-02-11 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) / <b>białko mleka, soja, gluten zbóż</b> /	1. Chrupki kukurydziane (30g)	1. Zupa jarzynowa z ryżem (400g) / <b>mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż</b>	1. Sok (200g)	1. <b>Ser topiony</b> (50g) + dżem (30g)

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
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 (250g)		2. Filet z kurczaka w sosie curry (150g) / <b>mąka pszenna, białko mleka</b> / 3. Ziemniaki (150g) 4. Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, pomidorem, papryką świeżą (100g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)		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]	1710.2
Białko [g]	64.7
Tłuszcz [g]	49.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25
Węglowodany ogółem [g]	259.87
Cukry [g]	39.54
Błonnik pokarmowy [g]	16.23

Sód [mg]	2577.87
Sól [g]	6.44

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

\* Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

DIETA ŁATWO STRAWNA  
2024-02-05 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 (200g)	1. <b>Jogurt naturalny</b> (160g)	1. Barszcz ukraiński (400g) / <b>mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Makaron z jarzynami (300g) / <b>gluten zbóż, białko mleka, jaja, seler</b> / 3. Banan (1 szt) 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb graham (50g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 2. <b>Jaja</b> (30g) 3. <b>Margaryna</b> roślinna (5g)	1. Wędlina (70g) / <b>soja, gluten zbóż, seler, gorczyca</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 (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2227.6
Białko [g]	77.4
Tłuszcz [g]	56
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.2

Węglowodany ogółem [g]	362.55
Cukry [g]	64.85
Błonnik pokarmowy [g]	18.61
Sód [mg]	2609.51
Sól [g]	6.52

**2024-02-06 Wtorek**



I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa <b>mleczna z płatkami owsianymi</b> (400g) 2. Dżem truskawkowy niskosłodzony (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 (250g)	1. Chrupki kukurydziane (30g)	1. Zupa grysikowa (400g) / <b>mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Filet w sosie (100g) / <b>mąka pszenna, białko mleka</b> / 3. Marchewka oprószana (100g) / <b>mąka pszenna, białko mleka</b> / 4. Ziemniaki (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Sok (200g)	1. <b>Jajko w sosie jogurtowo - majonezowym</b> (120g) 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]	2339.5
Białko [g]	89.3
Tłuszcz [g]	57.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	20.6
Węglowodany ogółem [g]	378.79
Cukry [g]	85.78
Błonnik pokarmowy [g]	27.09

Sód [mg]	1734.27
Sól [g]	4.33

**2024-02-07 Środa**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Sałatka z kaszy bulgur z warzywami (110g) / <b>gluten zbóż, białko mleka, seler</b> / 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Kisiel (200g)	1. Zupa kalafiorowa z lanym ciastem (400g) / <b>mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Leczo z parówką i warzywami (300g) / <b>białko sojowe, gorczyca, gluten zbóż</b> / 3. Ziemniaki (150g) 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb graham (50g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 2. <b>Margaryna</b> (5g) 3. <b>Jaja</b> (30g)	1. <b>Twarożek</b> (80g) + 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 (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1913.6
Białko [g]	64.9
Tłuszcz [g]	61.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.3
Węglowodany ogółem [g]	286.62
Cukry [g]	42.82

Błonnik pokarmowy [g]	24.91
Sód [mg]	2664.67
Sól [g]	6.66

**2024-02-08 Czwartek**

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

Wartość energetyczna [kcal]	2098.5
Białko [g]	79.6
Tłuszcz [g]	55.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	24.1
Węglowodany ogółem [g]	331.56
Cukry [g]	54.19

Błonnik pokarmowy [g]	22.68
Sód [mg]	2121.71
Potas [mg]	2172.23
Sól [g]	5.3

**2024-02-09 Piątek**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Barszcz biały z jajkiem. (400g) / <b>mąka pszenna,            mleko, jaja</b> / 2. Ser (20g) 3. Masło (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 (250g)	1. <b>Jogurt            pitny</b> (160g)	1. Zupa pomidorowa z makaronem (400g) / <b>mąka pszenna, białko mleka,            seler, gluten zbóż</b> / 2. Pulpet rybny (100g) / <b>ryba, gluten            zbóż, jaja</b> / 3. Jarzynka gotowana (100g) / <b>gluten            zbóż, seler</b> / 4. Ziemniaki (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb graham (50g) / <b>mąka            pszenna, mąka żytnia</b> / 2. Paszтет drobiowy (30g) / <b>gluten zbóż, soja, 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 (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1853.3
Białko [g]	75.6
Tłuszcz [g]	56.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.9
Węglowodany ogółem [g]	272.09
Cukry [g]	41.3

Błonnik pokarmowy [g]	24.4
Sód [mg]	2155.15
Sól [g]	5.38

**2024-02-10 Sobota**



I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Pasta <b>serowo - jajeczna</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 (250g)	1. Kisiel (200g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami i makaronem zacierkowym (400g) / <b>mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem (300g) / <b>białko mleka</b> / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułka maślana (100g) / <b>mąka pszenna, jaja, białko mleka</b> /	1. Wędlina (40g) / <b>białko mleka, soja, gluten zbóż</b> / 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Bułka wyborowa. (50g) / <b>mąka pszenna, jaja</b> / 5. Pomidor (30g) 6. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1789.8
Białko [g]	55.9
Tłuszcz [g]	35.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	17.3
Węglowodany ogółem [g]	318.51

Cukry [g]	47.13
Błonnik pokarmowy [g]	14.46
Sód [mg]	2516.22
Sól [g]	6.29

**2024-02-11 Niedziela**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) / <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 (250g)	1. Chrupki kukurydziane (30g)	1. Zupa jarzynowa z ryżem (400g) / <b>mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż</b> 2. Filet z kurczaka w sosie curry (150g) / <b>mąka pszenna, białko mleka</b> / 3. Ziemniaki (150g) 4. Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, pomidorem, papryką świeżą (100g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Sok (200g)	1. <b>Twarożek</b> (50g) + 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 (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1614.9
Białko [g]	72
Tłuszcz [g]	39.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	18.2
Węglowodany ogółem [g]	250.73
Cukry [g]	30.42

Błonnik pokarmowy [g]	16.28
Sód [mg]	2227.61
Sól [g]	5.56

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

\* Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  
**2024-02-05 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 (200g)	1. <b>Jogurt naturalny</b> (160g)	1. Barszcz ukraiński (400g) / <b>mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Makaron z jarzynami (300g) / <b>gluten zbóż, białko mleka, jaja, seler</b> / 3. Banan (1 szt) 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb graham (50g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 2. <b>Jaja</b> (30g) 3. <b>Margaryna</b> roślinna (5g)	1. Wędlina (70g) / <b>soja, gluten zbóż, seler, gorczyca</b> /+ 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]	2125.7
Białko [g]	76.1
Tłuszcz [g]	56
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.3

Węglowodany ogółem [g]	345.72
Cukry [g]	63.77
Błonnik pokarmowy [g]	33.01
Sód [mg]	2471.81
Sól [g]	6.17

**2024-02-06 Wtorek**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa <b>mleczna z płatkami owsianymi</b> (400g) 2. Dżem truskawkowy niskosłodzony (30g) 3. <b>Masło</b> (10g) 4. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chrupki kukurydziane (30g)	1. Zupa grysikowa (400g) / <b>mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Filet w sosie (100g) / <b>mąka pszenna, białko mleka</b> / 3. Surówka z kapusty włoskiej (100g) 4. Ziemniaki (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Sok (200g)	1. <b>Jajko w sosie jogurtowo - majonezowym</b> (120g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2339.5
Białko [g]	89.3
Tłuszcz [g]	57.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	20.6
Węglowodany ogółem [g]	378.79
Cukry [g]	85.78
Błonnik pokarmowy [g]	27.09

Sód [mg]	1734.27
Sól [g]	4.33

### 2024-02-07 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Sałatka z kaszy bulgur z	1. Kisiel	1. Zupa kalafiorowa z lanym ciastem	1. Chleb graham	1. <b>Twarożek</b> (80g) +



I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
warzywami (110g) / <b>gluten zbóż, białko mleka, seler</b> / 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	(200g)	(400g) / <b>mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Leczo z parówką i warzywami (300g) / <b>białko sojowe, gorczyca, gluten zbóż</b> / 3. Ziemniaki (150g) 3. Herbata napar bez cukru (250g)	(50g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 2. <b>Margaryna</b> (5g) 3. <b>Jaja</b> (30g)	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]	1904.7
Białko [g]	63.8
Tłuszcz [g]	70.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	34.7
Węglowodany ogółem [g]	271.4
Cukry [g]	39.67
Błonnik pokarmowy [g]	34.87

Sód [mg]	2734.45
Sól [g]	6.83

**2024-02-08 Czwartek**

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

Wartość energetyczna [kcal]	1838.5
Białko [g]	69.8
Tłuszcz [g]	55.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	22.1
Węglowodany ogółem [g]	280.43
Cukry [g]	29.9

Błonnik pokarmowy [g]	31.08
Sód [mg]	2218.37
Sól [g]	5.54

**2024-02-09 Piątek**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Barszcz biały z jajkiem. (400g) / <b>mąka pszenna,            mleko, jaja</b> / 2. <b>Ser</b> (20g) 3. <b>Masło</b> (10g) 4. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka            żytnia</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. <b>Jogurt            pitny</b> (160g)	1. Zupa pomidorowa z makaronem (400g) / <b>mąka pszenna, białko mleka,            seler, gluten zbóż</b> / 2. Pulpet rybny (100g) / <b>ryba, gluten            zbóż, jaja</b> / 3. Surówka z kiszanej kapusty (100g) 4. Ziemniaki (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb graham (50g) / <b>mąka            pszenna, mąka żytnia</b> / 2. Paszтет drobiowy (30g) / <b>gluten zbóż, soja, białko            mleka</b> /	1. <b>Twarożek</b> z rzodkiewką (80g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna,            mąka żytnia</b> / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1744
Białko [g]	76.7
Tłuszcz [g]	57.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.4
Węglowodany ogółem [g]	247.66
Cukry [g]	26.1
Błonnik pokarmowy [g]	34.48

Sód [mg]	2062.72
Sól [g]	5.15

## 2024-02-10 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Pasta <b>serowo - jajeczna</b> (80g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Kisiel (200g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami i makaronem zacierkowym (400g) / <b>mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem (300g) / <b>białko mleka</b> / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułka maślana (100g) / <b>mąka pszenna, jaja, białko mleka</b> /	1. Wędlina (40g) / <b>białko mleka, soja, gluten zbóż</b> / 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Pomidor (30g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1723.5
Białko [g]	55
Tłuszcz [g]	35.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	17.6
Węglowodany ogółem [g]	308.06
Cukry [g]	48.58

Błonnik pokarmowy [g]	25.83
Sód [mg]	2743.47
Sól [g]	6.85



## 2024-02-11 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) / <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 (250g)	1. Chrupki kukurydziane (30g)	1. Zupa jarzynowa z ryżem (400g) / <b>mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż</b> 2. Filet z kurczaka w sosie curry (150g) / <b>mąka pszenna, białko mleka</b> / 3. Ziemniaki (150g) 4. Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, pomidorem, papryką świeżą (100g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Sok (200g)	1. <b>Twarożek</b> (50g) + 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]	1535.4
Białko [g]	70.8
Tłuszcz [g]	39.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	18.2
Węglowodany ogółem [g]	237.68
Cukry [g]	29.47

Błonnik pokarmowy [g]	26.36
Sód [mg]	2102.06
Sól [g]	5.25

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

\* Zastrzeżenie zmiany w jadłospisie.