

Dieta podstawowa

2024-02-12 Poniedziałek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Żurek z kielbasą (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 pitny (160g)	1. Krupnik z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Fasolka po bretońsku (300g) / białko sojowe, gorczyca, gluten/ + bułki pszenne zwykłe (100g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Serek topiony (17g)	1. Pasta rybno - serowa (80g) + pomidor (30g) 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]	2692.1
Białko [g]	113.5
Tłuszcz [g]	80.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	34.9

Węglowodany ogółem [g]	394.33
Cukry [g]	39.07
Błonnik pokarmowy [g]	33.24
Sód [mg]	3516.38
Sól [g]	8.79

2024-02-13 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi (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 kminkowa z lanym ciastem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Kotlet schabowy (100g) / mąka pszenna, jaja, białko mleka / 3. Kapusta zasmażana (100g) / mąka pszenna / 4. Ziemniaki (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Sok (200g)	1. Wędlina (50g) / soja, gluten zbóż, seler, gorczyca /+ roszonek 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]	1913.5
Białko [g]	67.3
Tłuszcz [g]	59.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.4
Węglowodany ogółem [g]	285.23
Cukry [g]	48.54

Błonnik pokarmowy [g]	16.86
Sód [mg]	2210.11
Sól [g]	5.52

2024-02-14 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Sałatka ryżowa z tuńczykiem z ryżem brązowym (100g) / ryby, białko mleka, seler/ 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 owocowy (150g)	1. Zupa wielowarzywna (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Racuchy drożdżowe z cukrem pudrem (300g) / mąka pszenna, białko mleka, jaja/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułka maślana (50g) / mąka pszenna, jaja, białko mleka/	1. Pasta jajeczna z musztardą, majerankiem i zieleniną (80g) / jaja, 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]	2153
Białko [g]	82.7
Tłuszcz [g]	63.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.5
Węglowodany ogółem [g]	322.31
Cukry [g]	27.6

Błonnik pokarmowy [g]	18.57
Sód [mg]	2331.02
Sól [g]	5.82

2024-02-15 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z ciastem zacieranym (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. Jogurt naturalny (160g) 2. Banan (200g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Pieczeń rzymska (150g) / mąka pszenna, białko mleka, seler, jaja, gluten zbóż / 3. Kasza jęczmienna (150g) 4. Buraczki zasmażane z jabłkiem (100g) / mąka pszenna, białko mleka, / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb graham (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 2. Jaja (30g)	1. Galaretka z kurczaka. (180g) / seler, soja / + Cytryna (5g) 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]	2397.4
Białko [g]	98.1
Tłuszcz [g]	58.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	23.5
Węglowodany ogółem [g]	383.52

Cukry [g]	82.21
Błonnik pokarmowy [g]	29.79
Sód [mg]	3505.52
Sól [g]	8.76

2024-02-16 Piątek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Barszcz biały z jajkiem (400g) / mąka pszenna, mleko, jaja / 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)	1. Wafle ryżowe (50g)	1. Zupa wielowarzywna (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Kopytka (300g) / mąka pszenna, jaja, białko mleka / 3. Surówka z marchwi i jabłka z bakaliarniami (100g) / białko mleka, seler / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Paszтет drobiowy (30g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / 2. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia /	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]	2058.8
Białko [g]	73.1
Tłuszcz [g]	57.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.4
Węglowodany ogółem [g]	323.43

Cukry [g]	24.96
Błonnik pokarmowy [g]	24.73
Sód [mg]	2159.74
Sól [g]	5.39

2024-02-17 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) / soja, gluten zbóż, seler, gorczyca / + Krem twarogowy z pomidorem (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa koperkowa z ryżem bez glutenu (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Kaszanka z cebulą (300g) / gluten zbóż / + ogórek kiszony (60g) 3. Ziemniaki (150g) 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Drożdżówka (100g) / mąka pszenna, białko mleka, jaja /	1. Pasta jajeczna z zieleniną (70g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa. (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2382.8
Białko [g]	92.6
Tłuszcz [g]	85.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.9
Węglowodany ogółem [g]	320.1

Cukry [g]	36.85
Błonnik pokarmowy [g]	18.32
Sód [mg]	4184.6
Sól [g]	10.46

2024-02-18 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) / soja, gluten zbóż, seler, gorczyca / 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. Jogurt naturalny (160g)	1. Zupa kalafiorowa z ryżem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Gulasz drobiowy z jarzynami (150g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 3. Ziemniaki (150g) 4. Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, pomidorem, papryką świeżą (100g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Ciasteczka owsiane (50g) / gluten zbóż, soja, białko mleka /	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)

Wartość energetyczna [kcal]	1798.8
Białko [g]	84
Tłuszcz [g]	53.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.1
Węglowodany ogółem [g]	256.2
Cukry [g]	45.4

Błonnik pokarmowy [g]	20.26
Sód [mg]	2151.28
Sól [g]	5.37

Dieta łatwo strawna.

2024-02-12 Poniedziałek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Żurek z kielbasą (400g) / mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, lubin/ 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 pitny (160g)	1. Krupnik z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Makaron z sosem mięsno - jarzynowym (300g) / białko mleka seler, , gluten zbóż/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Serek topiony (17g)	1. Pasta rybno - serowa (80g) + pomidor (30g) 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]	2208.3
Białko [g]	84.7
Tłuszcz [g]	65.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.6
Węglowodany ogółem [g]	327.96

Cukry [g]	39.28
Błonnik pokarmowy [g]	16.64
Sód [mg]	2627.7
Sól [g]	6.56

2024-02-13 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi (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 kminkowa z lanym ciastem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Schab duszony w sosie (100g) / gluten zbóż, białko mleka / 3. Marchewka oprószana (100g) / gluten zbóż, białko mleka / 4. Ziemniaki (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Sok (200g)	1. Wędlina (50g) / soja, gluten zbóż, seler, gorczyca /+ roszponka 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]	1716.8
Białko [g]	67.8
Tłuszcz [g]	44.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	20.6
Węglowodany ogółem [g]	268.29
Cukry [g]	48.33

Błonnik pokarmowy [g]	14.4
Sód [mg]	2049.71
Sól [g]	5.12

2024-02-14 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Sałatka ryżowa z tuńczykiem z ryżem brązowym (100g) / ryby, białko mleka, seler / 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 owocowy (150g)	1. Zupa wielowarzywna (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Makaron z serem i jabłkiem (300g) / gluten zbóż, białko mleka, jaja / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułka maślana (50g) / mąka pszenna, jaja, białko mleka /	1. Pasta jajeczna z musztardą, majerankiem i zieleniną (80g) / jaja, 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]	2005.3
Białko [g]	86
Tłuszcz [g]	55
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	23.3
Węglowodany ogółem [g]	301.63
Cukry [g]	41.06

Błonnik pokarmowy [g]	20.57
Sód [mg]	1799.89
Sól [g]	4.49

2024-02-15 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z ciastem zacieranym (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. Jogurt naturalny (160g) 2. Banan (200g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Zrazy duszone w sosie (150g) / białko mleka, seler, jaja, gluten zbóż / 3. Kasza jęczmienna (150g) 4. Buraczki zasmażane z jabłkiem (100g) / mąka pszenna, białko mleka, / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 2. Jaja (30g)	1. Galaretka z kurczaka. (180g) / seler, soja / + Cytryna (5g) 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]	2404.7
Białko [g]	101.2
Tłuszcz [g]	57.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.4
Węglowodany ogółem [g]	386.15
Cukry [g]	81.39

Błonnik pokarmowy [g]	29.56
Sód [mg]	3352.2
Sól [g]	8.38

2024-02-16 Piątek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Barszcz biały z jajkiem (400g) / mąka pszenna, mleko, jaja / 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)	1. Wafle ryżowe (50g)	1. Zupa wielowarzywna (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Kopytka (300g) / mąka pszenna, jaja, białko mleka / 3. Surówka z marchwi i jabłka z bakaliarniami (100g) / białko mleka, seler / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Pasztet drobiowy (30g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / 2. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia /	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, mąka żytnia / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2055	94
Białko [g]	73.1	160
Tłuszcz [g]	58.2	214
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.5	938
Węglowodany ogółem [g]	321.65	74
Cukry [g]	25.08	29

Błonnik pokarmowy [g]	24.29	121
Sód [mg]	2032.4	170
Sól [g]	5.08	188

2024-02-17 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) / soja, gluten zbóż, seler, gorczyca / + Krem twarożkowy z pomidorem (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa koperkowa z ryżem bez glutenu (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Potrawka drobiowo - jarzynowa (300g) / gluten zbóż, białko mleka, seler / 3. Ziemniaki (150g) 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Drożdżówka (100g) / mąka pszenna, białko mleka, jaja /	1. Pasta jajeczna z zieleniną (70g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa. (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2005.7
Białko [g]	88.5
Tłuszcz [g]	57
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	23.6
Węglowodany ogółem [g]	294.4

Cukry [g]	32.74
Błonnik pokarmowy [g]	19.58
Sód [mg]	2062.42
Sól [g]	5.15

2024-02-18 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) /soja, gluten zbóż, seler, gorczyca/ 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. Jogurt naturalny (160g)	1. Zupa kalafiorowa z ryżem (400g) /mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Gulasz drobiowy z jarzynami (150g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/ 3. Ziemniaki (150g) 4. Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, pomidorem, papryką świeżą (100g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Ciasteczka owsiane (50g) /gluten zbóż, soja, białko mleka /	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)

Wartość energetyczna [kcal]	1798.8
Białko [g]	84
Tłuszcz [g]	53.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.1
Węglowodany ogółem [g]	256.2

Cukry [g]	45.4
Błonnik pokarmowy [g]	20.26
Sód [mg]	2151.28
Sól [g]	5.37

Dieta poniedziałek ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

2024-02-12 Poniedziałek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Żurek z kielbasą (400g) / mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, lubin/ 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Jogurt naturalny (160g)	1. Krupnik z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Makaron z sosem mięsno - jarzynowym (300g) / białko mleka seler, , gluten zbóż/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Serek topiony (17g)	1. Pasta rybno - serowa (80g) + pomidor (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy(75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2076.6
Białko [g]	85.7
Tłuszcz [g]	66.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.1
Węglowodany ogółem [g]	299.75
Cukry [g]	23.95

Błonnik pokarmowy [g]	31.04
Sód [mg]	2523.12
Sól [g]	6.3

2024-02-13 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Twarożek z zieleniną (80g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chrupki kukurydziane (30g) + jabłko (150g)	1. Zupa kminkowa z lanym ciastem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Schab duszony w sosie (100g) / gluten zbóż, białko mleka / 3. Marchewka oprószana (100g) / gluten zbóż, białko mleka / 4. Ziemniaki (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Sok (200g) + wafle ryżowe	1. Wędlina (50g) / soja, gluten zbóż, seler, gorczyca /+ roszponka 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1586.1
Białko [g]	66.9
Tłuszcz [g]	39.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	18.4
Węglowodany ogółem [g]	253.96
Cukry [g]	38.21
Błonnik pokarmowy [g]	25.47

Sód [mg]	1833.4
Sól [g]	4.58

2024-02-14 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Sałatka ryżowa z tuńczykiem z ryżem brązowym (100g) / ryby, białko mleka, seler/ 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jogurt owocowy (150g)	1. Zupa wielowarzywna (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Makaron z serem i jabłkiem (300g) / gluten zbóż, białko mleka, jaja/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułka maślana (50g) / mąka pszenna, jaja, białko mleka/	1. Pasta jajeczna z musztardą, majerankiem i zieleniną (80g) / jaja, gorczyca, białko mleka/ 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1932
Białko [g]	85.9
Tłuszcz [g]	56.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	24.2
Węglowodany ogółem [g]	285.16
Cukry [g]	40.21
Błonnik pokarmowy [g]	30.11

Sód [mg]	1677.94
Sól [g]	4.19

2024-02-15 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) / soja, gluten zbóż, seler, gorczyca / + pomidor (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jogurt naturalny (160g) 2. Banan (200g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Zrazy duszone w sosie (150g) / białko mleka, seler, jaja, gluten zbóż / 3. Kasza jęczmienna (150g) 4. Buraczki zasmażane z jabłkiem (100g) / mąka pszenna, białko mleka, / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb grahamowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 2. Jaja (30g)	1. Galaretka z kurczaka. (180g) / seler, soja / + Cytryna (5g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2169
Białko [g]	94.5
Tłuszcz [g]	57.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	24.2
Węglowodany ogółem [g]	337.83
Cukry [g]	54.94

Błonnik pokarmowy [g]	39.03
Sód [mg]	3512.13
Sól [g]	8.78

2024-02-16 Piątek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Barszcz biały z jajkiem (400g) / mąka pszenna, mleko, jaja / 2. Ser (20g) 3. Masło (10g) 4. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Wafle ryżowe (50g)	1. Zupa wielowarzywna (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Kopytka (300g) / mąka pszenna, jaja, białko mleka / 3. Surówka z marchwi i jabłka z bakaliami (100g) / białko mleka, seler / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Pasztet drobiowy (30g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / 2. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia /	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)

Wartość energetyczna [kcal]	1975.5
Białko [g]	71.9
Tłuszcz [g]	58
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.5
Węglowodany ogółem [g]	308.6
Cukry [g]	24.13
Błonnik pokarmowy [g]	34.37

Sód [mg]	1906.85
Sól [g]	4.76

2024-02-17 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) /soja, gluten zbóż, seler, gorczyca/ + Krem twarogowy z pomidorem (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa koperkowa z ryżem bez glutenu (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Potrawka drobiowo - jarzynowa (300g) / gluten zbóż, białko mleka, seler/ 3. Ziemniaki (150g) 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułka maślana (50g) /mąka pszenna, białko mleka, jaja/ 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Pasta jajeczna z zieleniną (70g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1850
Białko [g]	84.4
Tłuszcz [g]	56.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	23.3
Węglowodany ogółem [g]	266.43
Cukry [g]	24.87

Błonnik pokarmowy [g]	30.47
Sód [mg]	1964.77
Sól [g]	4.91

2024-02-18 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) / soja, gluten zbóż, seler, gorczyca / 2. Pasta pomidorowa z jabłkiem. (30g) 3. Masło (10g) 4. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jogurt naturalny (160g)	1. Zupa kalafiorowa z ryżem (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Gulasz drobiowy z jarzynami (150g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 3. Ziemniaki (150g) 4. Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, pomidorem, papryką świeżą (100g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Krakеры (50g) / gluten zbóż, soja, białko mleka /	1. Twarożek z rzodkiewką (90g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1696.6
Białko [g]	84.3
Tłuszcz [g]	49.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	24.2
Węglowodany ogółem [g]	244.05
Cukry [g]	29.47

Błonnik pokarmowy [g]	30.34
Sód [mg]	2391.13
Sól [g]	5.97