

Dieta podstawowa  
**2024-02-19 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. Jabłko (150g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż/</b> 2. Bigos (300g) / <b>soja, gorczyca, gluten zbóż/</b> 3. Bułki pszenne zwykłe (90g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia/</b> 4. Herbata napar bez cukru (250ml)	1. Chleb razowy (50g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia/</b> 2. Serek topiony (17g)	1. <b>Pasta rybno - serowa</b> (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]	1910.8
Białko [g]	76.2
Tłuszcz [g]	61.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.6
Węglowodany ogółem [g]	271.14

Cukry [g]	29.57
Błonnik pokarmowy [g]	16.66
Sód [mg]	2993.07
Sól [g]	7.48

## 2024-02-20 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>białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Wątróbka z cebulką (150g) / <b>gluten zbóż, białko mleka</b> / 3. Sałatka z ogórka kiszzonego i marchewki. (100g) 4. Ziemniaki (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250ml)	1. Sok jabłkowy (200 ml)	1. Salceson czarny (70g) / <b>gluten zbóż, soja</b> / + Musztarda (10g) 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]	2352.6
Białko [g]	93.9
Tłuszcz [g]	76.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.4
Węglowodany ogółem [g]	333.39
Cukry [g]	52.71

Błonnik pokarmowy [g]	23.37
Sód [mg]	2512.19
Sól [g]	6.28

**2024-02-21 Środa**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Paszтет własny (100g) / <b>gluten zbóż, seler, białko mleka</b> / + Pasta pomidorowa z jabłkiem. (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 (250g)	1. Kisiel (200g)	1. Barszcz ukraiński (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Pierogi ruskie (300g) / <b>gluten zbóż, białko mleka</b> / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. <b>Kefir 2%</b> tłuszczu (200g) 2. Jabłko (150g)	1. Pasta <b>jajeczna</b> z zieleniną (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]	2026.1
Białko [g]	73.8
Tłuszcz [g]	52.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	19.8
Węglowodany ogółem [g]	326.04
Cukry [g]	56.26
Błonnik pokarmowy [g]	22.03

Sód [mg]	2353.11
Sól [g]	5.88

**2024-02-22 Czwartek**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) / <b>białko sojowe, gorczyca, gluten</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. <b>Kawa z mlekiem</b> (200g)	1. Jabłko (150g)	1. Zalewajka z ziemniakami (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Zrazy mielone w sosie koperkowym (150g) / <b>seler, gluten zbóż</b> / 3. Kasza gryczana (150g) 4. Buraczki zasmażane z jabłkiem (100g) / <b>białko mleka, gluten zbóż</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułki i rogalce maślane (50g) / <b>gluten zbóż, białko mleka</b> /	1. Sałatka rybno - jarzynowa. (100g) / <b>ryba, 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]	2069.6
Białko [g]	76.5
Tłuszcz [g]	57.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	23.5
Węglowodany ogółem [g]	322.86
Cukry [g]	33.09
Błonnik pokarmowy [g]	20.99
Sód [mg]	1940.03

Sól [g]	4.85

**2024-02-23 Piątek**



I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną</b> (400g) + Dżem truskawkowy niskosłodzony (30g) 2. <b>Ser topiony</b> (20g) 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 pomidorowa z makaronem (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż/</b> 2. Kotlet rybny (100g) / <b>ryba, gluten zbóż/</b> 3. Surówka z kapusty kiszonej (100g) 4. Ziemniaki późne (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb graham (50g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia/</b> 2. Paszтет drobiowy (70g) / <b>gluten zbóż, soja, białko mleka/</b>	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, mąka żytnia/</b> 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2185.3
Białko [g]	78.3
Tłuszcz [g]	73.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.9
Węglowodany ogółem [g]	316.16
Cukry [g]	44

Błonnik pokarmowy [g]	28.2
Sód [mg]	2622.97
Sól [g]	6.55

### 2024-02-24 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) / <b>białko sojowe, gorczyca, gluten</b> / 2. <b>Masło</b> (10g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa koperkowa z lanym ciastem (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Mortadela z panierce (150g) / <b>gluten zbóż,</b>	1. <b>Jogurt naturalny 2%</b> tłuszczu (160g)	1. <b>Pasta rybno - serowa</b> (80g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (75g) / <b>mąka</b>

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
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>jaja/</b> + ogórek kiszony (70g) 3. Herbata napar bez cukru (250g)		<b>pszenna, mąka żytnia/</b> 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja/</b> 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1789.8
Białko [g]	65.4
Tłuszcz [g]	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.3
Węglowodany ogółem [g]	227.81
Cukry [g]	48.13
Błonnik pokarmowy [g]	20.15
Sód [mg]	3582.59

Sól [g]	8.95
---------	------

2024-02-25 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) /białko sojowe, gorczyca, gluten/ + pasta pomidorowa z jabłkiem. (30g)	1. Jabłko (150g) 2. Jogurt	1. Zupa ogórkowa z ryżem (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Filet z kurczaka w sosie	1. Ciasteczko (50g) /gluten zbóż, białko mleka, soja/	1. Twarożek z rzodkiewką (80g) 2. Masło (10g)

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>pitny</b> (200g)	curry(150g) / <b>białko mleka, gluten zbóż, seler</b> / 3. Surówka z kapusty pekińskiej (100g) 4. Ziemniaki (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)		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]	1997.8
Białko [g]	79.9
Tłuszcz [g]	66.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.7
Węglowodany ogółem [g]	280.92
Cukry [g]	53.18
Błonnik pokarmowy [g]	20.72
Sód [mg]	2675.62

Sól [g]	6.68
---------	------

\* 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  
**2024-02-19 Poniedziałek**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Żurek z kielbasą. (400g) / <b>mąka pszenna,</b>	1. Jabłko	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami	1. Chleb graham	1. <b>Pasta rybno - serowa</b>

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<b>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)	(150g)	(400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż/</b> 2. Risotto z mięsem i sosem pomidorowym (300g) / <b>gluten zbóż, seler, białko mleka/</b> 3. Herbata napar bez cukru (250ml)	(50g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia/</b> 2. <b>Serek topiony</b> (17g)	(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]	2029.8
Białko [g]	71.5
Tłuszcz [g]	67.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.8
Węglowodany ogółem [g]	292.28
Cukry [g]	29.38

Błonnik pokarmowy [g]	17
Sód [mg]	2152.23
Sól [g]	5.38

**2024-02-20 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>białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Pulpety gotowane w sosie (150g) / <b>gluten zbóż, białko mleka, jaja</b> / 3. Marchewka z groszkiem (100g) / <b>gluten zbóż, białko mleka</b> / 4. Ziemniaki (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250ml)	1. Sok jabłkowy (200 ml)	1. Wędlina (50g) / <b>gluten zbóż, soja, 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]	2170.5
Białko [g]	96.9
Tłuszcz [g]	46.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	19.8
Węglowodany ogółem [g]	353.55
Cukry [g]	53.29
Błonnik pokarmowy [g]	25.24

Sód [mg]	2205.06
Sól [g]	5.51

**2024-02-21 Środa**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Paszтет własny (100g) / <b>gluten zbóż, seler, białko mleka</b> / + Pasta pomidorowa z jabłkiem. (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 (250g)	1. Kisiel (200g)	1. Barszcz ukraiński (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Makaron z serem (300g) / <b>gluten zbóż, białko mleka</b> / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. <b>Kefir 2%</b> tłuszczu (200g) 2. Jabłko (150g)	1. Pasta <b>jajeczna</b> z zieleniną (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]	2266.4
Białko [g]	95.6
Tłuszcz [g]	49.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	23.9
Węglowodany ogółem [g]	369.5
Cukry [g]	65.01
Błonnik pokarmowy [g]	18.25

Sód [mg]	2342.5
Sól [g]	5.85

**2024-02-22 Czwartek**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) / <b>białko sojowe, gorczyca, gluten</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. <b>Kawa z mlekiem</b> (200g)	1. Jabłko (150g)	1. Zalewajka z ziemniakami (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Zrazy mielone w sosie koperkowym (150g) / <b>seler, gluten zbóż</b> / 3. <b>Kasza jęczmienna</b> (150g) 4. Buraczki zasmażane z jabłkiem (100g) / <b>białko mleka, gluten zbóż</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułki i rogalce maślane (50g) / <b>gluten zbóż, białko mleka</b> /	1. Pasta rybno - jarzynowa. (100g) / <b>ryba, 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]	2077.1
Białko [g]	77.5
Tłuszcz [g]	56.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	24
Węglowodany ogółem [g]	327.69
Cukry [g]	36.9
Błonnik pokarmowy [g]	25.91
Sód [mg]	2083.67

Sól [g]	5.2

**2024-02-23 Piątek**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną</b> (400g) + Dżem truskawkowy niskosłodzony (30g) 2. <b>Ser topiony</b> (20g) 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 pomidorowa z makaronem (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż/</b> 2. Pulpet rybny (100g) / <b>ryba, gluten zbóż/</b> 3. Jarzynka gotowana (100g) / <b>seler, gluten zbóż, białko mleka/</b> 4. Ziemniaki późne (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb graham (50g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia/</b> 2. Paszтет drobiowy (70g) / <b>gluten zbóż, soja, białko mleka/</b>	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, mąka żytnia/</b> 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2110.8
Białko [g]	80.9
Tłuszcz [g]	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.7
Węglowodany ogółem [g]	316.73
Cukry [g]	46.1

Błonnik pokarmowy [g]	28.25
Sód [mg]	2496.98
Sól [g]	6.24

### 2024-02-24 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) / <b>białko sojowe, gorczyca, gluten</b> / 2. <b>Masło</b> (10g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa koperkowa z lanym ciastem (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Potrawka z kurczaka z jarzynami (150g)	1. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu</b> (160g)	1. <b>Pasta rybno - serowa</b> (80g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (75g) / <b>mąka</b>



I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
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>gluten zbóż, seler, białko mleka/</b> 3. Ziemniaki (150g) 4. Herbata napar bez cukru (250g)		<b>pszenna, mąka żytnia/</b> 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja/</b> 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1756.8
Białko [g]	68.9
Tłuszcz [g]	54.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.3
Węglowodany ogółem [g]	259.49
Cukry [g]	51.21
Błonnik pokarmowy [g]	24.96
Sód [mg]	3195.12

Sól [g]

7.98

2024-02-25 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) /białko sojowe, gorczyca, gluten/ + pasta pomidorowa z jabłkiem. (30g)	1. Jabłko (150g) 2. Jogurt	1. Zupa jarzynowa z ryżem (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/	1. Ciasteczko (50g) /gluten zbóż, białko mleka, soja/	1. Twarożek z rzodkiewką (80g) 2. Masło (10g)

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>pitny</b> (200g)	2. Filet z kurczaka w sosie curry (150g) / <b>białko mleka, gluten zbóż/</b> 3. Surówka z kapusty pekińskiej (100g) 4. Ziemniaki (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)		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]	1997.8
Białko [g]	79.9
Tłuszcz [g]	66.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.7
Węglowodany ogółem [g]	280.92
Cukry [g]	53.18
Błonnik pokarmowy [g]	20.72
Sód [mg]	2675.62

Sól [g]	6.68
---------	------

\* 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  
**2024-02-19 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 razowy (1255g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia/</b> 4. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż/</b> 2. Risotto z mięsem i sosem pomidorowym (300g) / <b>gluten zbóż, seler, białko mleka/</b> 3. Herbata napar bez cukru (250ml)	1. Chleb razowy (50g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia/</b> 2. <b>Serek topiony</b> (17g)	1. <b>Pasta rybno - serowa</b> (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]	1927.8
Białko [g]	70.2
Tłuszcz [g]	67.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.9
Węglowodany ogółem [g]	275.45
Cukry [g]	28.3
Błonnik pokarmowy [g]	31.4

Sód [mg]	2014.53
Sól [g]	5.03

### 2024-02-20 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. <b>Ser żółty</b> (40g) 2. Pomidor (30g)	1. Chrupki kukurydziane (30g)	1. Zupa grysikowa (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż</b> /	1. Sok jabłkowy (200 ml)	1. Wędlina (50g) / <b>gluten zbóż, soja, białko mleka</b> /

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
3. <b>Masło</b> (10g) 4. Chleb razowy (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)		2. Pulpety gotowane w sosie (150g) / <b>gluten zbóż, białko mleka, jaja</b> / 3. Sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli (100g) 4. Ziemniaki (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250ml)		2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1862.4
Białko [g]	91.3
Tłuszcz [g]	48.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	23.6
Węglowodany ogółem [g]	280.55
Cukry [g]	25.55
Błonnik pokarmowy [g]	29.78
Sód [mg]	2466.53

Sól [g]	6.16
---------	------

2024-02-21 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Paszтет własny (100g) / <b>gluten zbóż, seler, białko mleka</b> / + Pasta pomidorowa z jabłkiem. (30g) 2. <b>Masło</b> (10g)	1. Kisiel (200g)	1. Barszcz ukraiński (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Makaron z serem (300g) / <b>gluten</b>	1. <b>Kefir 2%</b> tłuszczu (200g) 2. Jabłko (150g)	1. Pasta <b>jajeczna</b> z zieleniną (80g) 2. <b>Masło</b> (10g)



I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Herbata napar bez cukru (250g)		<b>zbóż, białko mleka</b> / 3. Herbata napar bez cukru (250g)		3. Chleb razowy (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2187
Białko [g]	94.3
Tłuszcz [g]	48.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	24
Węglowodany ogółem [g]	356.45
Cukry [g]	64.07
Błonnik pokarmowy [g]	28.33
Sód [mg]	2216.95
Sól [g]	5.54

### 2024-02-22 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) / <b>białko sojowe, gorczyca, gluten</b> /	1. Jabłko (150g)	1. Zalewajka z ziemniakami (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż</b> /	1. Bułki i rogalce maślane (50g) / <b>gluten zbóż, białko mleka</b> /	1. Pasta rybno - jarzynowa. (100g) / <b>ryba, seler, białko mleka</b> /

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. <b>Kawa z mlekiem</b> (200g)		2. Zrazy mielone w sosie koperkowym (150g) / <b>seler, gluten zbóż</b> / 3. Kasza gryczana (150g) 4. Buraczki zasmażane z jabłkiem (100g) / <b>białko mleka, gluten zbóż</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)		2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2053.4
Białko [g]	78.9
Tłuszcz [g]	59.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	24.5
Węglowodany ogółem [g]	312.48
Cukry [g]	34.33
Błonnik pokarmowy [g]	24.11
Sód [mg]	1947.32

Sól [g]	4.86

**2024-02-23 Piątek**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. <b>Ser żółty</b> (40g) 2. <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 pomidorowa z makaronem (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Pulpet rybny (100g) / <b>ryba, gluten zbóż</b> / 3. Surówka z kapusty kiszonej (100g) 4. Ziemniaki późne (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 2. Paszтет drobiowy (70g) / <b>gluten zbóż, soja, białko mleka</b> /	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]	1822.6
Białko [g]	74.7
Tłuszcz [g]	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.6
Węglowodany ogółem [g]	252.94
Cukry [g]	17.3
Błonnik pokarmowy [g]	36.89

Sód [mg]	2405.19
Sól [g]	6.01

**2024-02-24 Sobota**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) / <b>białko sojowe, gorczyca, gluten</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 koperkowa z lanym ciastem (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Potrawka z kurczaka z jarzynami (150g) / <b>gluten zbóż, seler, białko mleka</b> / 3. Ziemiaki (150g) 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu</b> (160g)	1. <b>Pasta rybno - serowa</b> (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]	1672.8
Białko [g]	67.3
Tłuszcz [g]	54.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.3
Węglowodany ogółem [g]	245.81
Cukry [g]	49.95
Błonnik pokarmowy [g]	35.04
Sód [mg]	2590.77

Sól [g]	6.47

**2024-02-25 Niedziela**



I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) / <b>białko sojowe, gorczyca, gluten</b> / + pasta pomidorowa z jabłkiem. (30g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g) 2. <b>Jogurt pitny</b> (200g)	1. Zupa jarzynowa z ryżem (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Filet z kurczaka w sosie curry (150g) / <b>białko mleka, gluten zbóż</b> / 3. Surówka z kapusty pekińskiej (100g) 4. Ziemniaki (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Krakеры (50g) / <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 (250g)	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]	1940.9
Białko [g]	96.6
Tłuszcz [g]	62.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.9
Węglowodany ogółem [g]	262.49
Cukry [g]	59.19
Błonnik pokarmowy [g]	29.93

Sód [mg]	2390.19
Sól [g]	5.97

\* 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.