

2024-03-04 Poniedziałek
DIETA PODSTAWOWA

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Żurek z kiełbasą. (400g) / mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin/ 2. Masło (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (200ml)	1. Jogurt pitny (250g) / gluten zbóż/	1. Barszcz ukraiński (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Naleśniki z serem twarogowym (300g) / gluten zbóż, białko mleka, jaja/ 3. Herbata napar bez cukru (250ml)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Paszтет drobiowy. (20g) / gluten zbóż, białko mleka, soja/	1. Sałatka rybno - jarzynowa (110g) / ryba, białko mleka, seler/ 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250ml)

Wartość energetyczna [kcal]	2173
Białko [g]	81.8
Tłuszcz [g]	70.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.4
Węglowodany ogółem [g]	311.55

Cukry [g]	54.82
Błonnik pokarmowy [g]	19.54
Sód [mg]	2730.26
Sól [g]	6.82

2024-03-05 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi. (400g) + Dżem truskawkowy niskosłodzony (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 (250ml)	1. Sok jabłkowy (200g)	1. Rosół z makaronem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Noga z kurczaka (150g) 3. Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, pomidorem, papryką świeżą (100g) 4. Ziemniaki (150g) / białko mleka/ 5. Kompot z jabłek (250ml)	1. Bułki i rogalce maślane (50g) / mąka pszenna, jaja, białko mleka/	1. Pasta jajeczna z zieleniną (90g) / 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 (250ml)

Wartość energetyczna [kcal]	2480.1
Białko [g]	115.5
Tłuszcz [g]	72.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.8
Węglowodany ogółem [g]	352.09
Cukry [g]	72.69

Błonnik pokarmowy [g]	22.48
Sód [mg]	2156.99
Sól [g]	5.39

2024-03-06 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Twarożek z rzodkiewką (100g) 2. Masło (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250ml)	1. Kisiel (200g)	1. Krupnik z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Fasolka po bretońsku (300g) / soja, gluten zbóż, seler, gorczyca/ 3. Bułki pszenne zwykłe (90g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Kompot z jabłek (250ml)	1. Sok jabłkowy (200g)	1. Paszтет drobiowy (80g) / gluten zbóż, soja, białko mleka/ + Pasta pomidorowa z jabłkiem. (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250ml)

Wartość energetyczna [kcal]	2575.2
Białko [g]	101.1
Tłuszcz [g]	68.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.7
Węglowodany ogółem [g]	407.37
Cukry [g]	69.14
Błonnik pokarmowy [g]	36.46

Sód [mg]	3274.99
Sól [g]	8.18

2024-03-07 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z ciastem zacieranym (400g) / gluten zbóż, jaja / + Dżem truskawkowy niskosłodzony (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 (250ml)	1. Jabłko pieczone (150g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Pieczeń kminkowa (150g) / białko mleka, gluten zbóż / 3. Kasza jęczmienna (150g) 4. Buraczki zasmażane z jabłkiem (150g) / gluten zbóż / 5. Herbata napar bez cukru (250ml)	1. Drożdżówka z owocami (100g) / gluten zbóż, białko mleka, jaja /	1. Wędlina (40g) / białko mleka, soja, gluten zboż / 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250ml) 6. Roszponka warzywna (5g)

Wartość energetyczna [kcal]	2382.1
Białko [g]	87.5
Tłuszcz [g]	68.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.9
Węglowodany ogółem [g]	366.97
Cukry [g]	62.47

Błonnik pokarmowy [g]	27.01
Sód [mg]	2280.74
Sól [g]	5.7

2024-03-08 Piątek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Barszcz biały z jajkiem (400g) / mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin/ 2. Ser topiony (20g) 3. Masło (10g) 4. Chleb pszenny zwykły (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 5. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 6. Herbata napar bez cukru (250ml)	1. Jogurt pitny (250g) / białko mleka, gluten zbóż/	1. Zupa wielowarzywna z kaszą jaglaną (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Kopytka (300g) / gluten zbóż, jaja/ 3. Surówka z marchwi i jabłka z bakaliami (100g) / białko mleka/ 4. Ziemniaki (150g) / białko mleka/ 5. Kompot (250ml)	1. Chleb graham (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Paszтет drobiowy (30g) / gluten zbóż, soja, białko mleka/	1. Pasta rybno - serowa (90g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250ml)

Wartość energetyczna [kcal]	2384.9
Białko [g]	80
Tłuszcz [g]	62.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.7
Węglowodany ogółem [g]	389.24
Cukry [g]	26.76

Błonnik pokarmowy [g]	29.13
Sód [mg]	2185.47
Sól [g]	5.46

2024-03-09 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten zbóż/ + 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 (250ml)	1. Kisiel (200ml) 2. Biskopki okrągłe (30g) / mąka pszenna, jaja, białko mleka/	1. Zupa koperkowa z lanym ciastem. (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Kaszanka z cebulą (300g) / białko mleka, soja, gluten zbóż, gorczyca, seler/ 3. Ogórek kiszony (70g) 4. Ziemniaki (150g) / białko mleka/ 5. Kompot (250ml)	1. Jogurt pitny / białko mleka, gluten zbóż/	1. Pasta jajeczna z musztardą, majerankiem i zieleniną (90g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250ml)

Wartość energetyczna [kcal]	2360.5
Białko [g]	82.6
Tłuszcz [g]	93.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38
Węglowodany ogółem [g]	304.82
Cukry [g]	47.73

Błonnik pokarmowy [g]	17.26
Sód [mg]	4743.14
Sól [g]	11.85

2024-03-10 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. 1. Wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / 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 (250ml)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa kalafiorowa z ryżem brązowym (400g) / białko mleka, seler / 2. Filet z kurczaka w sosie curry (150g) / białko mleka, gluten zbóż / 3. Ziemniaki późne (150g) 4. Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, pomidorem, papryką świeżą. (100g) 5. Herbata napar bez cukru (250ml)	1. Ciasteczko belvita (50g) / gluten zbóż, soja, białko mleka /	1. Twarożek z prażonym słonecznikiem (90g) + roszponka (5g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250ml)

Wartość energetyczna [kcal]	1716
Białko [g]	98.7
Tłuszcz [g]	48.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.3
Węglowodany ogółem [g]	232.71
Cukry [g]	26.51
Błonnik pokarmowy [g]	21.41

Sód [mg]	2057.1
Sól [g]	5.14

* 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.

2024-03-04 Poniedziałek
DIETA ŁATWO STRAWNA

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Żurek z kiełbasą. (400g) / mąka pszenna ,	1. Jogurt pitny	1. Barszcz ukraiński	1. Chleb razowy	1. Pasta rybno - jarzynowa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
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 (200ml)	(250g) / gluten zbóż/	(400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Makaron z serem (300g) / gluten zbóż, białko mleka, jaja/ 3. Herbata napar bez cukru (250ml)	(50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Pasztet drobiowy. (20g) / gluten zbóż, białko mleka, soja/	(110g) / ryba, białko mleka, seler/ 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250ml)

Wartość energetyczna [kcal]	2257.7
Białko [g]	93.2
Tłuszcz [g]	55.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.3
Węglowodany ogółem [g]	355.9
Cukry [g]	28.35
Błonnik pokarmowy [g]	18

Sód [mg]	2541.63
Sól [g]	6.35

2024-03-05 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi. (400g) + Dżem truskawkowy niskosłodzony (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 (250ml)	1. Sok jabłkowy (200g)	1. Rosół z makaronem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Noga z kurczaka (150g) 3. Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, pomidorem, papryką świeżą (100g) 4. Ziemniaki (150g) / białko mleka/ 5. Kompot z jabłek (250ml)	1. Bułki i rogalce maślane (50g) / mąka pszenna, jaja, białko mleka/	1. Pasta jajeczna z zieleniną (90g) / 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 (250ml)

Wartość energetyczna [kcal]	2480.1
Białko [g]	115.5
Tłuszcz [g]	72.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.8
Węglowodany ogółem [g]	352.09
Cukry [g]	72.69

Błonnik pokarmowy [g]	22.48
Sód [mg]	2156.99
Sól [g]	5.39

2024-03-06 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Twarożek z rzodkiewką (100g) 2. Masło (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250ml)	1. Kisiel (200g)	1. Krupnik z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Risotto z mięsem, warzywami i sosem pomidorowym (300g) / gluten zbóż/ 3. Kompot z jabłek (250ml)	1. Sok jabłkowy (200g)	1. Paszтет drobiowy (80g) / gluten zbóż, soja, białko mleka/ + Pasta pomidorowa z jabłkiem. (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250ml)

Wartość energetyczna [kcal]	2404.8
Białko [g]	73.5
Tłuszcz [g]	58.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26
Węglowodany ogółem [g]	407.54
Cukry [g]	68.93
Błonnik pokarmowy [g]	23.55

Sód [mg]	2725.33
Sól [g]	6.81

2024-03-07 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z ciastem zacieranym (400g) / gluten zbóż, jaja / + Dżem truskawkowy niskosłodzony (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 (250ml)	1. Jabłko pieczone (150g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Pieczeń rzymska (150g) / białko mleka, gluten zbóż / 3. Kasza jęczmienna (150g) 4. Buraczki zasmażane z jabłkiem (150g) / gluten zbóż / 5. Herbata napar bez cukru (250ml)	1. Drożdżówka z owocami (100g) / gluten zbóż, białko mleka, jaja /	1. Wędlina (40g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250ml) 6. Roszponka warzywna (5g)

Wartość energetyczna [kcal]	2307.1
Białko [g]	84.2
Tłuszcz [g]	57.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	22.3
Węglowodany ogółem [g]	376.73
Cukry [g]	63.62

Błonnik pokarmowy [g]	27.26
Sól [g]	6.3

2024-03-08 Piątek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Barszcz biały z jajkiem (400g) / mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin/ 2. Ser topiony (20g) 3. Masło (10g) 4. Chleb pszenny zwykły (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 5. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 6. Herbata napar bez cukru (250ml)	1. Jogurt pitny (250g) / białko mleka, gluten zbóż/	1. Zupa wielowarzywna z kaszą jaglaną (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Kopytka (300g) / gluten zbóż, jaja/ 3. Surówka z marchwi i jabłka z bakaliami (100g) / białko mleka/ 4. Ziemniaki (150g) / białko mleka/ 5. Kompot (250ml)	1. Chleb graham (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Paszтет drobiowy (30g) / gluten zbóż, soja, białko mleka/	1. Pasta rybno - serowa (90g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250ml)

Wartość energetyczna [kcal]	2384.9
Białko [g]	80
Tłuszcz [g]	62.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.7
Węglowodany ogółem [g]	389.24
Cukry [g]	26.76

Błonnik pokarmowy [g]	29.13
Sód [mg]	2185.47
Sól [g]	5.46

2024-03-09 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten zbóż/ + 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 (250ml)	1. Kisiel (200ml) 2. Biskopki okrągłe (30g) / mąka pszenna, jaja, białko mleka/	1. Zupa koperkowa z lanym ciastem. (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Potrawka drobiowo - jarzynowa (300g) / białko mleka, gluten zbóż, seler/ 3. Ziemniaki (150g) / białko mleka/ 4. Kompot (250ml)	1. Jogurt pitny / białko mleka, gluten zbóż/	1. Pasta jajeczna z musztardą , majerankiem i zieleniną (90g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250ml)

Wartość energetyczna [kcal]	1919.9
Białko [g]	70.7
Tłuszcz [g]	59.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.1
Węglowodany ogółem [g]	284.24
Cukry [g]	44.76

Błonnik pokarmowy [g]	19.97
Sód [mg]	2829.5
Sól [g]	7.07

2024-03-10 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / 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 (250ml)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa kalafiorowa z ryżem brązowym (400g) / białko mleka, seler / 2. Filet z kurczaka w sosie curry (150g) / białko mleka, gluten zbóż / 3. Ziemniaki późne (150g) 4. Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, pomidorem, papryką świeżą. (100g) 5. Herbata napar bez cukru (250ml)	1. Ciasteczko belvita (50g) / gluten zbóż, soja, białko mleka /	1. Twarożek z prażonym słonecznikiem (90g) + roszponka (5g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250ml)

Wartość energetyczna [kcal]	1716
Białko [g]	98.7
Tłuszcz [g]	48.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.3
Cholesterol [mg]	127.8
Węglowodany ogółem [g]	232.71

Cukry [g]	26.51
Błonnik pokarmowy [g]	21.41
Sód [mg]	2057.1
Sól [g]	5.14

* 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.

2024-03-04 Poniedziałek
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Żurek z kiełbasą. (400g) / mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin/ 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (200ml)	1. Jogurt pitny (250g) / gluten zbóż/	1. Barszcz ukraiński (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Makaron z serem (300g) / gluten zbóż, białko mleka, jaja/ 3. Herbata napar bez cukru (250ml)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Pasztet drobiowy. (20g) / gluten zbóż, białko mleka, soja/	1. Pasta rybno - jarzynowa (110g) / ryba, białko mleka, seler/ 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250ml)

Wartość energetyczna [kcal]	2178.3
Białko [g]	92
Tłuszcz [g]	54.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.3
Węglowodany ogółem [g]	342.85
Cukry [g]	27.41
Błonnik pokarmowy [g]	28.08

Sól [g]	6.04
---------	------

2024-03-05 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / + pomidor (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250ml)	1. Sok jabłkowy (200g)	1. Rosół z makaronem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Noga z kurczaka (150g) 3. Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, pomidorem, papryką świeżą (100g) 4. Ziemniaki (150g) / białko mleka / 5. Kompot z jabłek (250ml)	1. Bułki i rogalce maślane (50g) / mąka pszenna, jaja, białko mleka /	1. Pasta jajeczna z zieleniną (90g) / białko mleka / 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250ml)

Wartość energetyczna [kcal]	2098.4
Białko [g]	105.4
Tłuszcz [g]	65.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	23.5
Węglowodany ogółem [g]	285.79
Cukry [g]	47.09
Błonnik pokarmowy [g]	29.24

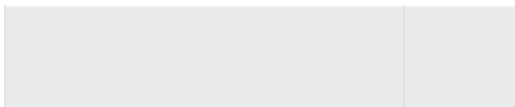
Sód [mg]	2367.32
Sól [g]	5.91

2024-03-06 Środa

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

	śniadanie			
1. Twarożek z rzodkiewką (100g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250ml)	1. Kisiel (200g)	1. Krupnik z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Risotto z mięsem, warzywami i sosem pomidorowym (300g) / gluten zbóż / 3. Kompot z jabłek (250ml)	1. Sok jabłkowy (200g) 2. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia /. 3. Humus (30g). 4. Roszponka (5g).	1. Pasztet drobiowy (80g) / gluten zbóż, soja, białko mleka / + Pasta pomidorowa z jabłkiem. (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250ml)

Wartość energetyczna [kcal]	2515.5
Białko [g]	81
Tłuszcz [g]	61.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.6
Węglowodany ogółem [g]	426.69
Cukry [g]	70.35
Błonnik pokarmowy [g]	36.63
Sól [g]	7



2024-03-07 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Ser żółty (30g) + pomidor (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250ml)	1. Jabłko pieczone (150g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Pieczeń rzymska (150g) / białko mleka, gluten zbóż / 3. Kasza jęczmienna (150g) 4. Buraczki zasmażane z jabłkiem (150g) / gluten zbóż / 5. Herbata napar bez cukru (250ml)	1. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia /. 2. Masło (10g). 3. Jajko (30g).	1. Wędlina (40g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250ml) 5. Roszponka warzywna (5g)

Wartość energetyczna [kcal]	2028.5
Białko [g]	79.5
Tłuszcz [g]	62.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.7
Węglowodany ogółem [g]	306.18
Cukry [g]	26.52
Błonnik pokarmowy [g]	39.6

Sód [mg]	2514.34
Sól [g]	6.28

2024-03-08 Piątek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Barszcz biały z jajkiem (400g) / mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin/ 2. Ser topiony (20g) 3. Masło (10g) 4. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 5. Herbata napar bez cukru (250ml)	1. Jogurt pitny (250g) / białko mleka, gluten zbóż/	1. Zupa wielowarzywna z kaszą jaglaną (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Kopytka (300g) / gluten zbóż, jaja/ 3. Surówka z marchwi i jabłka z bakaliami (100g) / białko mleka/ 4. Ziemniaki (150g) / białko mleka/ 5. Kompot (250ml)	1. Chleb graham (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Paszтет drobiowy (30g) / gluten zbóż, soja, białko mleka/	1. Pasta rybno - serowa (90g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250ml)

Wartość energetyczna [kcal]	2305.5
Białko [g]	78.8
Tłuszcz [g]	62.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.8
Węglowodany ogółem [g]	376.19
Cukry [g]	25.82
Błonnik pokarmowy [g]	39.21

Sód [mg]	2059.92
Sól [g]	5.14

2024-03-09 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten zbóż/ + krem twarogowy z pomidorem (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250ml)	1. Kisiel (200ml) 2. Biszkopty okrągłe (30g) / mąka pszenna, jaja, białko mleka/	1. Zupa koperkowa z lanym ciastem. (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Potrawka drobiowo - jarzynowa (300g) / białko mleka, gluten zbóż, seler/ 3. Ziemniaki (150g) / białko mleka/ 4. Kompot (250ml)	1. Kefir (200g)	1. Pasta jajeczna z musztardą , majerankiem i zieleniną (90g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250ml)

Wartość energetyczna [kcal]	1828.7
Białko [g]	72
Tłuszcz [g]	62.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.7
Węglowodany ogółem [g]	259.71
Cukry [g]	53.04
Błonnik pokarmowy [g]	30.05

Sód [mg]	2699.45
Sól [g]	6.74

2024-03-10 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / 2. Pasta pomidorowa z jabłkiem. (30g) 3. Masło (10g) 4. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 5. Herbata napar bez cukru (250ml)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa kalafiorowa z ryżem brązowym (400g) / białko mleka, seler / 2. Filet z kurczaka w sosie curry (150g) / białko mleka, gluten zbóż / 3. Ziemniaki późne (150g) 4. Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, pomidorem, papryką świeżą. (100g) 5. Herbata napar bez cukru (250ml)	1. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 2. Humus (30g). 3. Roszponka (5g).	1. Twarożek z prażonym słonecznikiem (90g) + roszponka (5g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250ml)

Wartość energetyczna [kcal]	1826.7
Białko [g]	106.2
Tłuszcz [g]	51.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.9
Węglowodany ogółem [g]	251.86
Cukry [g]	27.94
Błonnik pokarmowy [g]	34.5

Sód [mg]	2132.29
Sól [g]	5.33

* 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.