

**Dieta podstawowa
2024-03-18 Poniedziałek**

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)	1. Barszcz ukraiński (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Spaghetti z pieczarkami i żółtym serem (300g) / białko mleka, gluten zbóż/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Paszтет drobiowy. (20g) / gluten zbóż, białko mleka, soja/	1. Pasta 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]	2227
Białko [g]	82.9
Tłuszcz [g]	67.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.2
Węglowodany ogółem [g]	333.99

Cukry [g]	29.17
Błonnik pokarmowy [g]	25.53
Sód [mg]	2709.32
Sól [g]	6.77

2024-03-19 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z ciastem zacieranym (400g) / białko mleka, gluten zbóż/ + 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. Jabłko (150g)	1. Zupa ziemniaczana (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Zrazy mielone w sosie koperkowym (150g) 3. Buraczki zasmażane z jabłkiem (100g) / białko mleka, gluten zbóż/ 4. Kasza gryczana (150g) 5. Kompot z jabłek (200g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Margaryna roślinna (5g) 3. Jaja kurze całe (60g)	1. Galaretka z kurczaka (180g) / soja, seler/ + Cytryna (15g) 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]	2442.2
Białko [g]	100.5
Tłuszcz [g]	67.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.8
Węglowodany ogółem [g]	371.41
Cukry [g]	68.3
Błonnik pokarmowy [g]	25.9

Sód [mg]	3085.43
Sól [g]	7.71

2024-03-20 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / + Sałatka jarzynowa (80g)	1. Kisiel (200g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami. (400g) / białko mleka, seler,	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna,	1. Pasta jajeczna z musztardą, majerankiem i zieleniną (80g)

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
/seler, białko mleka/ 2. Masło (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Kawa zbożowa na mleku (250g)		gluten zbóż / 2. Naleśniki z serem twarogowym (300g) / białko mleka, jaja, gluten zbóż / 3. Herbata napar bez cukru (200g)	mąka żytnia / 2. Ser topiony (17g)	2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2060
Białko [g]	78
Tłuszcz [g]	68.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	34.7
Węglowodany ogółem [g]	289.83
Cukry [g]	71.89
Błonnik pokarmowy [g]	13.46
Sód [mg]	2476.85

Sól [g]	6.19

2024-03-21 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi (400g) + Dżem (30g)	1. Drożdżówka z owocami (100g) / mąka pszenna, jaja, białko mleka/	1. Rosół z makaronem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Noga (udo) z kurczaka (150g)	1. Jabłko (150g)	1. Sałatka rybno - jarzynowa (110g) / ryba, białko mleka, seler/ 2. Masło (10g)

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
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)		3. Ziemniaki (150g) 4. Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, pomidorem, papryką świeżą (100g) 5. Kompot (250g)		3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250ml)

Wartość energetyczna [kcal]	2347.2
Białko [g]	107
Tłuszcz [g]	64.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	24.6
Węglowodany ogółem [g]	347.04
Cukry [g]	62.29
Błonnik pokarmowy [g]	24.61
Sód [mg]	2233.77

Sól [g]	5.58

2024-03-22 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, jaja/ + Ser topiony (17g) 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 (165g)	1. Zupa pomidorowa z makaronem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Kotlet rybny (150g) / ryba, mąka pszenna, białko mleka, jaja/ 3. Surówka z kapusty kiszanej (100g) 4. Ziemniaki (150g) 5. Kompot (250g)	1. Bułka maślana (50g) / mąka pszenna, białko mleka, jaja/	1. Ser żółty (40g) + ogórek kiszony (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]	2115.3
Białko [g]	84.7
Tłuszcz [g]	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.2
Węglowodany ogółem [g]	270.61
Cukry [g]	28.35
Błonnik pokarmowy [g]	22.3

Sód [mg]	2871.55
Sól [g]	7.17

2024-03-23 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Pasta serowo - jajeczna (80g) 2. Masło (10g)	1. Kefir (250g) 2. Wafle	1. Zupa kalafiorowa z ryżem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/	1. Bułka maślana (50g) / mąka pszenna, białko mleka, jaja/	1. Wędlina (40g) / białko mleka, soja, gluten zbóż/ + Roszponka (10g)

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
3. Chleb pszenny zwykły (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)	ryżowe (50g)	2. Mortadela z panierce (150g) / gluten zbóż, jaja/ 3. Ogórek kiszony (70g) 4. Ziemniaki (150g) 5. Kompot (250g)		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]	2245.6
Białko [g]	99.8
Tłuszcz [g]	85.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.7
Węglowodany ogółem [g]	276.87
Cukry [g]	21.68
Błonnik pokarmowy [g]	15.97

Sód [mg]	3544.41
Sól [g]	8.86

2024-03-24 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / + pasta pomidorowa z	1. Jabłko (150g)	1. Zupa grysikowa (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż /	1. Jogurt naturalny (165g)	1. Twarożek z zieleniną (90g) + Dżem (30g)

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
jabłkiem (30g) 3. Masło (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)		2. Gulasz drobiowy z jarzynami (150g) / seler, białko mleka, gluten zbóż/ 3. Ziemniaki (150g) 4. Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, pomidorem, papryką świeżą (100g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)		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]	1843.3
Białko [g]	89
Tłuszcz [g]	49.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	20.9
Węglowodany ogółem [g]	272.73
Cukry [g]	46.2
Błonnik pokarmowy [g]	24.22

Sód [mg]	2148.04
Sól [g]	5.37

* 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.

Dieta łatwo strawna 2024-03-18 Poniedziałek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Żurek z kiełbasą. (400g) / mąka pszenna ,	1. Jogurt	1. Barszcz ukraiński (400g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka	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)	pitny (250g)	/ białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Ryż z jabłkiem (300g) / białko mleka/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	pszenna, mąka żytnia/ 2. Paszтет 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]	1934.9
Białko [g]	69.3
Tłuszcz [g]	54.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.1
Węglowodany ogółem [g]	303
Cukry [g]	32.94
Błonnik pokarmowy [g]	21.57

Sód [mg]	2685.77
Sól [g]	6.71

2024-03-19 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z ciastem zacieranym (400g) / białko mleka, gluten zbóż/ + 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. Jabłko (150g)	1. Zupa ziemniaczana (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Zrazy mielone w sosie koperkowym (150g) 3. Buraczki zasmażane z jabłkiem (100g) / białko mleka, gluten zbóż/ 4. Kasza jęczmienna (150g) 5. Kompot z jabłek (200g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Margaryna roślinna (5g) 3. Jaja kurze całe (60g)	1. Galaretka z kurczaka (180g) / soja, seler/ + Cytryna (15g) 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]	2447.2
Białko [g]	92.8
Tłuszcz [g]	66.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26
Węglowodany ogółem [g]	379.11
Cukry [g]	67.36
Błonnik pokarmowy [g]	17.93

Sód [mg]	3078.68
Sól [g]	7.69

2024-03-20 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / + Sałatka jarzynowa (80g)	1. Kisiel (200g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami. (400g) / białko mleka, seler,	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna,	1. Pasta jajeczna z musztardą, majerankiem i zieleniną (80g)

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
/seler, białko mleka/ 2. Masło (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Kawa zbożowa na mleku (250g)		gluten zbóż / 2. Makaron z serem twarogowym (300g) / białko mleka, jaja, gluten zbóż / 3. Herbata napar bez cukru (200g)	mąka żytnia / 2. Ser topiony (17g)	2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2147.5
Białko [g]	89.4
Tłuszcz [g]	52.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.4
Węglowodany ogółem [g]	336.01
Cukry [g]	45.21
Błonnik pokarmowy [g]	12.38
Sód [mg]	2424.96

Sól [g]	6.06

2024-03-21 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi (400g) + Dżem (30g)	1. Drożdżówka z owocami (100g) / mąka pszenna, jaja, białko mleka/	1. Rosół z makaronem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Noga (udo) z kurczaka (150g)	1. Jabłko (150g)	1. Pasta rybno - jarzynowa (110g) / ryba, białko mleka, seler/

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
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)		3. Ziemniaki (150g) 4. Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, pomidorem, papryką świeżą (100g) 5. Kompot (250g)		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]	2337.4
Białko [g]	106.5
Tłuszcz [g]	64.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	24.6
Węglowodany ogółem [g]	344.6
Cukry [g]	62.12
Błonnik pokarmowy [g]	23.98
Sód [mg]	2080.41

Sól [g]	5.2

2024-03-22 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, jaja/ + Ser topiony (17g) 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 (165g)	1. Zupa pomidorowa z makaronem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Pulpet rybny (150g) / ryba, mąka pszenna, białko mleka, jaja/ 3. Jarzynka gotowana (100g) / seler, gluten zbóż/ 4. Ziemniaki (150g) 5. Kompot (250g)	1. Bułka maślana (50g) / mąka pszenna, białko mleka, jaja/	1. Twarożek z rzodkiewką (80g) 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]	1948.7
Białko [g]	88.9
Tłuszcz [g]	61.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.8
Węglowodany ogółem [g]	270.85
Cukry [g]	32.33
Błonnik pokarmowy [g]	22.36

Sód [mg]	2098.98
Sól [g]	5.24

2024-03-23 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Pasta serowo - jajeczna (80g) 2. Masło (10g)	1. Kefir (250g) 2. Wafle	1. Zupa kalafiorowa z ryżem (400g) / białko mleka, seler, gluten zboż/	1. Bułka maślana (50g) / mąka pszenna, białko mleka, jaja/	1. Wędlina (40g) / białko mleka, soja, gluten zboż/ + Roszponka (10g)

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
3. Chleb pszenny zwykły (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)	ryżowe (50g)	2. Potrawka drobiowo - jarzynowa (150g) / seler, gluten zbóż/ 3. Ziemniaki (150g) 4. Kompot (250g)		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]	1948.1
Białko [g]	95.8
Tłuszcz [g]	55
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	24.3
Węglowodany ogółem [g]	276.57
Cukry [g]	24.04
Błonnik pokarmowy [g]	18.33

Sód [mg]	2421.74
Sól [g]	6.05

2024-03-24 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / + pasta pomidorowa z	1. Jabłko (150g)	1. Zupa grysikowa (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż /	1. Jogurt naturalny (165g)	1. Twarożek z zieleniną (90g) + Dżem (30g)

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
jabłkiem (30g) 3. Masło (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)		2. Gulasz drobiowy z jarzynami (150g) / seler, białko mleka, gluten zbóż/ 3. Ziemniaki (150g) 4. Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, pomidorem, papryką świeżą (100g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)		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]	1843.3
Białko [g]	89
Tłuszcz [g]	49.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	20.9
Węglowodany ogółem [g]	272.73
Cukry [g]	46.2
Błonnik pokarmowy [g]	24.22

Sód [mg]	2148.04
Sól [g]	5.37

* 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.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2024-03-18 Poniedziałek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Żurek z kiełbasą. (400g) / mąka pszenna ,	1. Jogurt	1. Barszcz ukraiński	1. Chleb razowy (50g) / mąka	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 razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (200ml)	pitny (250g)	(400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Ryż z jabłkiem (300g) / białko mleka/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	pszenna, mąka żytnia/ 2. Paszтет drobiowy. (20g) / gluten zbóż, białko mleka, soja/	(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]	1855.4
Białko [g]	68.1
Tłuszcz [g]	54
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.1
Węglowodany ogółem [g]	289.95
Cukry [g]	32
Błonnik pokarmowy [g]	31.65

Sód [mg]	2560.22
Sól [g]	6.4

2024-03-19 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Ser żółty (40g) + pomidor (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa ziemniaczana (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Zrazy mielone w sosie koperkowym (150g) 3. Buraczki zasmażane z jabłkiem (100g) / białko mleka, gluten zbóż / 4. Kasza gryczana (150g) 5. Kompot z jabłek (200g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 2. Margaryna roślinna (5g) 3. Jaja kurze całe (60g)	1. Galaretka z kurczaka (180g) / soja, seler / + Cytryna (15g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2280.1
Białko [g]	96
Tłuszcz [g]	68.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.2
Węglowodany ogółem [g]	329.56
Cukry [g]	41.29
Błonnik pokarmowy [g]	20.2
Sód [mg]	3055.46

Sól [g]	7.63

2024-03-20 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / + Sałatka jarzynowa (80g)	1. Kisiel (200g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami. (400g) / białko mleka, seler,	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna,	1. Pasta jajeczna z musztardą, majerankiem i zieleniną (80g)

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
/seler, białko mleka/ 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Kawa zbożowa na mleku (250g)		gluten zbóż / 2. Makaron z serem twarogowym (300g) / białko mleka, jaja, gluten zbóż / 3. Herbata napar bez cukru (200g)	mąka żytnia / 2. Ser topiony (17g)	2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2119.9
Białko [g]	90
Tłuszcz [g]	52.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.5
Węglowodany ogółem [g]	333.92
Cukry [g]	44.33
Błonnik pokarmowy [g]	23.9
Sód [mg]	2397.06

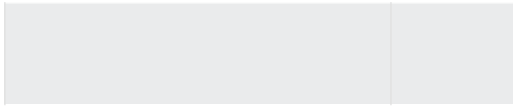
Sól [g]	5.99
---------	------

2024-03-21 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / + pomidor (30g)	1. Jabłko (150g)	1. Rosół z makaronem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Noga (udo) z kurczaka (150g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 2. Jajko (60g)	1. Pasta rybno - jarzynowa (110g) / ryba, białko mleka, seler /

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)		3. Ziemniaki (150g) 4. Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, pomidorem, papryką świeżą (100g) 5. Kompot (250g)		2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250ml)

Wartość energetyczna [kcal]	1973.2
Białko [g]	97.4
Tłuszcz [g]	58.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.3
Węglowodany ogółem [g]	279.56
Cukry [g]	35.53
Błonnik pokarmowy [g]	30.74
Sód [mg]	2251.86
Sól [g]	5.62



2024-03-22 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, jaja / + Ser topiony (17g)	1. Jogurt naturalny (165g)	1. Zupa pomidorowa z makaronem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż /	1. Bułka maślana (50g) / mąka	1. Ser żółty (40g) + ogórek kiszony (70g) 2. Masło (10g)

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)		2. Pulpet rybny (150g) / ryba, mąka pszenna, białko mleka, jaja / 3. Surówka z kapusty kiszanej (100g) 4. Ziemniaki (150g) 5. Kompot (250g)	pszenna, białko mleka, jaja /	3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1917.1
Białko [g]	85.6
Tłuszcz [g]	69.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	34.4
Węglowodany ogółem [g]	253.23
Cukry [g]	29.49
Błonnik pokarmowy [g]	31.35
Sód [mg]	2710.52

Sól [g]

6.77

2024-03-23 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Pasta serowo - jajeczna (80g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia /	1. Kefir (250g) 2. Wafle ryżowe (50g)	1. Zupa kalafiorowa z ryżem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Potrawka drobiowo - jarzynowa (150g) / seler, gluten zbóż / 3. Ziemniaki (150g) 4. Kompot (250g)	1. Bułka maślana (50g) / mąka pszenna, białko mleka, jaja /	1. Wędlina (40g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / + Roszponka (10g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia /

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
4. Herbata napar bez cukru (250g)				5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1868.7
Białko [g]	94.6
Tłuszcz [g]	54.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	24.3
Węglowodany ogółem [g]	263.52
Cukry [g]	23.09
Błonnik pokarmowy [g]	28.41
Sód [mg]	2296.19
Sól [g]	5.74

2024-03-24 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / + pasta pomidorowa z jabłkiem (30g) 3. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa grysikowa (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Gulasz drobiowy z jarzynami (150g) / seler, białko mleka, gluten zbóż / 3. Ziemniaki (150g) 4. Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, pomidorem, papryką świeżą (100g)	1. Jogurt naturalny (165g)	1. Twarożek z zieleniną (90g) + pomidor (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
		5. Herbata napar bez cukru (250g)		

Wartość energetyczna [kcal]	1789.6
Białko [g]	90
Tłuszcz [g]	49.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21
Węglowodany ogółem [g]	263.01
Cukry [g]	35.38
Błonnik pokarmowy [g]	34.08
Sód [mg]	2123.92
Sól [g]	5.3

* 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.