

Dieta podstawowa
2024-03-25 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 (200g)	1. Jogurt naturalny (165g)	1. Krupnik z ziemniakami (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Bigos (300g) / białko sojowe, gorczyca, gluten / 3. Bułki pszenne zwykłe (90g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 2. Serek (17g)	1. Pasta rybno-serowa (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]	2069.8
Białko [g]	83.5
Tłuszcz [g]	59.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.7
Węglowodany ogółem [g]	309.29

Cukry [g]	24.5
Błonnik pokarmowy [g]	18.35
Sód [mg]	3645.33
Sól [g]	9.11

2024-03-26 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Sałatka drobiowo - jarzynowa. (110g) / białko mleka, jaja, 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. Jabłko (150g)	1. Zupa kminkowa z lanym ciastem (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Kotlet schabowy (100g) / mąka pszenna, mąka żytnia, jaja / 3. Kapusta zasmażana (150g) / mąka pszenna, białko mleka / 4. Ziemniaki (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułka maślana (50g) / mąka pszenna, białko mleka /	1. Ser żółty (40g) + 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]	1748.7
Białko [g]	65.3
Tłuszcz [g]	61.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	22.9
Węglowodany ogółem [g]	241.62
Cukry [g]	23.52

Błonnik pokarmowy [g]	17.36
Sód [mg]	2213.22
Sól [g]	5.53

2024-03-27 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi (400g) + dżem (30g)</p> <p>2. Masło (10g)</p> <p>3. Chleb pszenny zwykły (75g) /mąka pszenna, mąka żytnia/</p> <p>4. Bułka wyborowa (50g) /mąka pszenna, jaja/</p> <p>5. Herbata napar bez cukru (250g)</p>	<p>1. Chrupki kukurydziane (30g)</p>	<p>1. Zupa kalafiorowa z ryżem (400g) /mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż/</p> <p>2. Zapiekanek ziemniaczana z kiełbasą, jajkiem i sosem pomidorowym (300g) /białko sojowe, gorczyca, gluten, białko mleka/</p> <p>3. Herbata napar bez cukru (250g)</p>	<p>1. Chleb razowy (50g) /mąka pszenna, mąka żytnia/</p> <p>2. Jaja kurze całe (30g)</p> <p>3. Margaryna (5g)</p>	<p>1. Pasztetowa (70g) /gluten zbóż, soja, białko mleka/ + ogórek kiszony (30g)</p> <p>2. Masło (10g)</p> <p>3. Chleb razowy (75g) /mąka pszenna, mąka żytnia/</p> <p>4. Bułka wyborowa (50g) /mąka pszenna, jaja/</p> <p>5. Herbata napar bez cukru (250g)</p>

Wartość energetyczna [kcal]	2149.5
Białko [g]	80.5
Tłuszcz [g]	66.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.5
Węglowodany ogółem [g]	320.11

Cukry [g]	40.39
Błonnik pokarmowy [g]	24.77
Sód [mg]	2496.5
Sól [g]	6.24

2024-03-28 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. Jabłko (150g)	1. Zalewajka z ziemniakami. (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Zrazy mielone w sosie koperkowym (150g) / mąka pszenna, białko mleka, gluten zbóż/ 3. Kasza gryczana (150g) 4. Buraczki zasmażane z jabłkiem (150g) / białko mleka, gluten/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Drożdżówka z owocami (100g) / mąka pszenna, białko mleka, gluten zbóż/	1. Pasta jajeczna z zieleniną (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]	2384.3
Białko [g]	90.7
Tłuszcz [g]	64.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.2
Węglowodany ogółem [g]	371.44

Cukry [g]	62.92
Błonnik pokarmowy [g]	20.79
Sód [mg]	1809.19
Sól [g]	4.52

2024-03-29 Piątek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Twarożek z rzodkiewką (80g) 2. Masło (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 5. Kawa z mlekiem (250g)	1. Banan (150g)	1. Barszcz ukraiński (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Ryż z jabłkiem i cynamonem (300g) / białko mleka/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Margaryna (5g) 3. Jaja (30g)	1. Sałatka rybno - jarzynowa (110g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1916.9
Białko [g]	69.8
Tłuszcz [g]	44.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	23
Węglowodany ogółem [g]	321.06
Cukry [g]	60.95

Błonnik pokarmowy [g]	24.88
Sód [mg]	2671.05
Sól [g]	6.67

2024-03-30 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Pasta jajeczna z musztardą, majerankiem i zieleniną (80g) 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 pitny (250g)	1. Zupa grysikowa (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Kotlet rybny (150g) / ryba, mąka pszenna, gluten zbóż/ 3. Jarzynka gotowana (150g) / seler, gluten/ 4. Ziemniaki (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Pasztet drobiowy (30g) / gluten zbóż, soja, białko mleka/	1. Pasta serowo - jajeczna (80g) 2. Masło (10g) 3. Chleb graham (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2145.8
Białko [g]	94
Tłuszcz [g]	64.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	22.7
Węglowodany ogółem [g]	308.35

Cukry [g]	13.19
Błonnik pokarmowy [g]	23.78
Sód [mg]	2485.46
Sól [g]	6.21

2024-03-31 Niedziela

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. Pomidor (30g) 6. Krem chrzanowy (30g) / białko mleka / 7. Wędlina (30g) / białko mleka, soja, gluten zbóż /	1. Jogurt pitny (250g)	1. Zupa pomidorowa z makaronem (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Filet w sosie (150g) / białko mleka, gluten mleka, jaja, gluten zbóż / 3. Buraczki zasmażane (100g) / białko mleka, gluten zbóż / 3. Ziemniaki (150g) 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Babka (100g) / białko mleka, jaja, gluten zbóż /	1. Twarożek z rzodkiewką (80g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) 4. Bułka wyborowa. (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250g) 6. Wędlina (30g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / 7. Roszponka warzywna (20g) 8. Pomidor (60g) 9. Ogórek (30g)

Wartość energetyczna [kcal]	2399.9
Białko [g]	100.9
Tłuszcz [g]	83.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.1
Węglowodany ogółem [g]	322.83
Cukry [g]	60.31
Błonnik pokarmowy [g]	21.99
Sód [mg]	2576.83
Sól [g]	6.44

* 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 łatwostrawna
2024-03-25 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 (200g)	1. Jogurt naturalny (165g)	1. Krupnik z ziemniakami (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Makaron z mięsem i jarzynami (300g) / białko sojowe, gorczyca, gluten/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Serek (17g)	1. Pasta rybno-serowa (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]	2121.1
Białko [g]	84.9
Tłuszcz [g]	61.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.6

Węglowodany ogółem [g]	315.82
Cukry [g]	25.82
Błonnik pokarmowy [g]	16.61
Sód [mg]	2806.57
Sól [g]	7.01

2024-03-26 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Pasta drobiowo - jarzynowa. (110g) / białko mleka, jaja, 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. Jabłko (150g)	1. Zupa kminkowa z lanym ciastem (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Schab w sosie (100g) / gluten zbóż, białko mleka 3. Jarzynka gotowana (150g) / mąka pszenna, białko mleka / 4. Ziemniaki (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułka maślana (50g) / mąka pszenna, białko mleka /	1. Twarożek (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]	1630.1
Białko [g]	76.3
Tłuszcz [g]	46.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.5
Węglowodany ogółem [g]	235.14
Cukry [g]	31.25

Błonnik pokarmowy [g]	18.15
Sód [mg]	1882.77
Sól [g]	4.7

2024-03-27 Środa

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 kalafiorowa z ryżem (400g) /mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Zapiekanek ziemniaczana z parówką, jajkiem i sosem pomidorowym (300g) /białko sojowe, gorczyca, gluten, białko mleka/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Jaja kurze całe (30g) 3. Margaryna (5g)	1. Wędlina (70g) /gluten zbóż, soja, białko mleka/ + ogórek kiszony (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]	2121.7
Białko [g]	79.5
Tłuszcz [g]	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.2
Węglowodany ogółem [g]	316.95

Cukry [g]	39.99
Błonnik pokarmowy [g]	24.66
Sód [mg]	2668.67
Sól [g]	6.67

2024-03-28 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<p>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)</p>	<p>1. Jabłko (150g)</p>	<p>1. Zalewajka z ziemniakami. (400g) /mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Zrazy mielone w sosie koperkowym (150g) /mąka pszenna, białko mleka, gluten zbóż/ 3. Kasza jęczmienna (150g) 4. Buraczki zasmażane z jabłkiem (150g) /białko mleka, gluten/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)</p>	<p>1. Drożdżówka z owocami (100g) /mąka pszenna, białko mleka, gluten zbóż/</p>	<p>1. Pasta jajeczna z zieleniną (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)</p>

Wartość energetyczna [kcal]	2389.3
Białko [g]	83
Tłuszcz [g]	62.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.5

Węglowodany ogółem [g]	379.13
Cukry [g]	61.98
Błonnik pokarmowy [g]	12.83
Sól [g]	4.5

2024-03-29 Piątek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Twarożek z rzodkiewką (80g) 2. Masło (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 5. Kawa z mlekiem (250g)	1. Banan (150g)	1. Barszcz ukraiński (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Ryż z jabłkiem i cynamonem (300g) / białko mleka/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Margaryna (5g) 3. Jaja (30g)	1. Pasta rybno - jarzynowa (110g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1907.2
Białko [g]	69.4
Tłuszcz [g]	44.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	23
Węglowodany ogółem [g]	318.62
Cukry [g]	60.78

Błonnik pokarmowy [g]	24.25
Sód [mg]	2517.7
Sól [g]	6.29

2024-03-30 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Pasta jajeczna z musztardą, majerankiem i zieleniną (80g) 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 pitny (250g)	1. Zupa grysikowa (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Pulpet rybny (150g) / ryba, mąka pszenna, gluten zbóż/ 3. Jarzynka gotowana (150g) / seler, gluten/ 4. Ziemniaki (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Pasztet drobiowy (30g) / gluten zbóż, soja, białko mleka/	1. Pasta serowo - jajeczna (80g) 2. Masło (10g) 3. Chleb graham (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1974
Białko [g]	89.8
Tłuszcz [g]	51.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.8
Węglowodany ogółem [g]	298.41

Cukry [g]	13.14
Błonnik pokarmowy [g]	23
Sód [mg]	2392.21
Sól [g]	5.98

2024-03-31 Niedziela

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. Pomidor (30g) 6. Krem chrzanowy (30g) / białko mleka / 7. Wędlina (30g) / białko mleka, soja, gluten zbóż /	1. Jogurt pitny (250g)	1. Zupa pomidorowa z makaronem (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Filet w sosie (150g) / białko mleka, gluten mleka, jaja, gluten zbóż / 3. Buraczki zasmażane (100g) / białko mleka, gluten zbóż / 3. Ziemniaki (150g) 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Babka (100g) / białko mleka, jaja, gluten zbóż /	1. Twarożek z rzodkiewką (80g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) 4. Bułka wyborowa. (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250g) 6. Wędlina (30g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / 7. Roszponka warzywna (20g) 8. Pomidor (60g) 9. Ogórek (30g)

Wartość energetyczna [kcal]	2399.9
Białko [g]	100.9
Tłuszcz [g]	83.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.1
Węglowodany ogółem [g]	322.83
Cukry [g]	60.31
Błonnik pokarmowy [g]	21.99
Sód [mg]	2576.83
Sól [g]	6.44

* 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 Poniedziałek ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-03-25 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 razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Jogurt naturalny (165g)	1. Krupnik z ziemniakami (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Makaron z mięsem i jarzynami (300g) / białko sojowe, gorczyca, gluten/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Serek (17g)	1. Pasta rybno - serowa (80g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2019.2
Białko [g]	83.5
Tłuszcz [g]	61.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.6
Węglowodany ogółem [g]	298.99

Cukry [g]	24.74
Błonnik pokarmowy [g]	31.01
Sód [mg]	2668.87
Sól [g]	6.67

2024-03-26 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Pasta drobiowo - jarzynowa. (110g) / białko mleka, jaja, seler / 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa kminkowa z lanym ciastem (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Schab w sosie (100g) / gluten zbóż, białko mleka 3. Jarzynka gotowana (150g) / mąka pszenna, białko mleka / 4. Ziemniaki (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułka maślana (50g) / mąka pszenna, białko mleka /	1. Twarożek (80g) + Pomidor (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g).

Wartość energetyczna [kcal]	1641.3
Białko [g]	73.6
Tłuszcz [g]	52.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.2
Węglowodany ogółem [g]	228.21

Cukry [g]	28.62
Błonnik pokarmowy [g]	20.91
Sód [mg]	1976.41
Sól [g]	4.94

2024-03-27 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Ser żółty (400g) + surówka z pora (30g) /białko mleka/ 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy(125g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chrupki kukurydziane (30g)	1. Zupa kalafiorowa z ryżem (400g) /mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Zapiekanka ziemniaczana z parówką, jajkiem i sosem pomidorowym (300g) /białko sojowe, gorczyca, gluten, białko mleka/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Jaja kurze całe (30g) 3. Margaryna (5g)	1. Wędlina (70g) /gluten zbóż, soja, białko mleka/ + ogórek kiszony (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1828
Białko [g]	72.6
Tłuszcz [g]	66.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.7
Węglowodany ogółem [g]	250.22

Cukry [g]	14.49
Błonnik pokarmowy [g]	32.04
Sód [mg]	2595.98
Sól [g]	6.48

2024-03-28 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (70g) / gluten zbóż, soja, białko mleka / + pomidor (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy(125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Zalewajka z ziemniakami. (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Zrazy mielone w sosie koperkowym (150g) / mąka pszenna, białko mleka, gluten zbóż / 3. Kasza jęczmienna (150g) 4. Buraczki zasmażane z jabłkiem (150g) / białko mleka, gluten / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Kanapka z pasztetem (80g) / białko mleka, soja, gluten zbóż /	1. Pasta jajeczna z zieleniną (80g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2093.3
Białko [g]	74.7
Tłuszcz [g]	57.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	22.2
Węglowodany ogółem [g]	329.97

Cukry [g]	35.84
Błonnik pokarmowy [g]	22.29
Sód [mg]	1994.77
Sól [g]	4.98

2024-03-29 Piątek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Twarożek z rzodkiewką (80g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Kawa z mlekiem (250g)	1. Banan (150g)	1. Barszcz ukraiński (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Ryż z jabłkiem i cynamonem (300g) / białko mleka/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Margaryna (5g) 3. Jaja (30g)	1. Pasta rybno - jarzynowa (110g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1827.7
Białko [g]	68.2
Tłuszcz [g]	44.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	23
Węglowodany ogółem [g]	305.57
Cukry [g]	59.84

Błonnik pokarmowy [g]	34.33
Sód [mg]	2392.15
Sól [g]	5.98

2024-03-30 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Pasta jajeczna z musztardą, majerankiem i zieleniną (80g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jogurt pitny (250g)	1. Zupa grysikowa (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Pulpet rybny (150g) / ryba, mąka pszenna, gluten zbóż/ 3. Jarzynka gotowana (150g) / seler, gluten/ 4. Ziemniaki (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Pasztet drobiowy (30g) / gluten zbóż, soja, białko mleka/	1. Pasta serowo - jajeczna (80g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1894.6
Białko [g]	88.6
Tłuszcz [g]	51.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.8
Węglowodany ogółem [g]	285.36

Cukry [g]	12.2
Błonnik pokarmowy [g]	33.08
Sód [mg]	2266.66
Sól [g]	5.66

2024-03-31 Niedziela

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. Pomidor (30g) 5. Krem chrzanowy (30g) / białko mleka / 6. Wędlina (30g) / białko mleka, soja, gluten zbóż /	1. Jogurt pitny (250g)	1. Zupa pomidorowa z makaronem (400g) / mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Filet w sosie (150g) / białko mleka, gluten mleka, jaja, gluten zbóż / 3. Buraczki zasmażane (100g) / białko mleka, gluten zbóż / 3. Ziemniaki (150g) 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Babka (100g) / białko mleka, jaja, gluten zbóż /	1. Twarożek z rzodkiewką (80g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) 4. Wędlina (30g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / 5. Roszponka warzywna (20g) 6. Pomidor (60g) 7. Ogórek (30g) 8. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2320.5
Białko [g]	99.7
Tłuszcz [g]	82.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.1

Węglowodany ogółem [g]	309.78
Cukry [g]	59.37
Błonnik pokarmowy [g]	32.07
Sód [mg]	2451.28
Sól [g]	6.12

* 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.