

DIETA PODSTAWOWA

2024-04-01 Poniedziałek

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja |
|--|-------------------------------|---|--|---|
| 1. Sałatka jarzynowa (110g) / seler, białko mleka / + Wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / 2. Masło (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (200g) | 1. Jogurt pitny (160g) | 1. Zupa kalafiorowa z ryżem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Schab duszony (150g) / białko mleka, gluten zbóż / 3. Marchewka z groszkiem (150g) / mąka pszenna, białko mleka / 4. Ziemniaki (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g) | 1. Rolada z jabłkiem (100g) / gluten zbóż, białko mleka / | 1. Wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / + Krem twarożkowy z pomidorem (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) 6. |

| | |
|-------------------------------|--------|
| Wartość energetyczna [kcal] | 2081.7 |
| Białko [g] | 105.6 |
| Tłuszcz [g] | 58.8 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 25.3 |
| Węglowodany ogółem [g] | 290.82 |

| | |
|-----------------------|--------|
| Cukry [g] | 78.37 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 17.19 |
| Sód [mg] | 2478.1 |
| Sól [g] | 6.19 |

2024-04-02 Wtorek

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja |
|--|--------------------------------|--|--|--|
| 1. Pasta jajeczna z musztardą, majerankiem i zieleniną (70g) 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. Budyń (200g) /białko mleka/ | 1. Krupnik z ziemniakami (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Łazanki (300g) /gluten zbóż, soja, gorczyca/ 3. Herbata napar bez cukru (250g) | 1. Chleb razowy (50g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Paszтет drobiowy (30g) /gluten zbóż, soja, białko mleka/ | 1. Wędlina (50g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/ + Ser topiony (17g) 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] | 1878.6 |
| Białko [g] | 65.8 |
| Tłuszcz [g] | 48.5 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 20.7 |
| Węglowodany ogółem [g] | 304.99 |
| Cukry [g] | 29.85 |

| | |
|-----------------------|---------|
| Błonnik pokarmowy [g] | 20.92 |
| Sód [mg] | 3294.19 |
| Sól [g] | 8.23 |

2024-04-03 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. Jabłko (150g) | 1. Zupa ziemniaczana (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Fasolka po bretońsku (300g) / gluten zbóż, soja, seler, gorczyca / + Bułki pszenne zwykłe (90g) / mąka pszenna, jaja 3. Herbata napar bez cukru (250g) | 1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 2. Ser topiony (17g) | 1. Jajko w sosie jogurtowo - majonezowym (90g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250g) |

| | |
|-------------------------------|--------|
| Wartość energetyczna [kcal] | 2545.7 |
| Białko [g] | 105.9 |
| Tłuszcz [g] | 78.3 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 33.3 |
| Węglowodany ogółem [g] | 373.54 |

| | |
|-----------------------|---------|
| Cukry [g] | 51.04 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 38.46 |
| Sód [mg] | 2801.09 |
| Sól [g] | 7 |

2024-04-04 Czwartek

| 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, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250g) | 1. Budyń (200g) /białko mleka/ | 1. Zupa jarzynowa z lanym ciastem (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Zrazy mielone w sosie (150g) /gluten zbóż, białko mleka, jaja/ 3. Kasza gryczana (150g) 4. Buraczki zasmażane z jabłkiem (100g) /białko mleka, gluten zbóż/ 5. Herbata napar bez cukru (250g) | 1. Drożdżówka z serem (100g) /białko mleka, gluten zbóż/ | 1. Galaretka z kurczaka (180g) /seler, soja/ + cytryna (10g) 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] | 2336.8 |
| Białko [g] | 102.8 |
| Tłuszcz [g] | 58.9 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 25.6 |
| Węglowodany ogółem [g] | 354.54 |
| Cukry [g] | 42.04 |

| | |
|-----------------------|---------|
| Błonnik pokarmowy [g] | 11.44 |
| Sód [mg] | 3265.87 |
| Sól [g] | 8.16 |

2024-04-05 Piątek

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja |
|--|------------------|--|---|--|
| 1. Zupa mleczna z ciastem zacieranym (400g) + Dżem (30g) 3. Masło (10g) 4. Chleb pszenny zwykły (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 5. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 6. Herbata napar bez cukru (250g) | 1. Jabłko (150g) | 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. Herbata napar bez cukru (250g) | 1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 2. Ser topiony (17g) | 1. Pasta jajeczna z musztardą, majerankiem i zieleniną (80g) 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] | 2322.7 |
| Białko [g] | 75.1 |
| Tłuszcz [g] | 58.6 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 31.4 |
| Węglowodany ogółem [g] | 388.41 |
| Cukry [g] | 59.39 |

| | |
|-----------------------|---------|
| Błonnik pokarmowy [g] | 29.64 |
| Sód [mg] | 1962.58 |
| Sól [g] | 4.9 |

2024-04-06 Sobota

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja |
|--|------------------------|--|-----------------|--|
| 1. Twarożek z 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 ziemniaczana (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Leczo z kiełbasą i warzywami z soem pomidorowym (300g) /soja, gluten zbóż, seler, gorczyca/ 3. Ryż biały (150g) 4. Herbata napar bez cukru (250g) | 1. Banan (150g) | 1. Wędlina (50g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/ + pomidor (60g) 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] | 1919.4 |
| Białko [g] | 72.2 |
| Tłuszcz [g] | 40.8 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 18.8 |
| Węglowodany ogółem [g] | 323.59 |
| Cukry [g] | 40.7 |

| | |
|-----------------------|---------|
| Błonnik pokarmowy [g] | 15.79 |
| Sód [mg] | 2353.21 |
| Sól [g] | 5.88 |

2024-04-07 Niedziela

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja |
|---|------------------|--|----------------------------|--|
| 1. Wędlina (50g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/ + pasta pomidorowa z jabłkiem. (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 grysikowa (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Gulasz drobiowy z jarzynami. (150g) 3. Ziemniaki (150g) 4. Surówka z kapusty czerwonej (100g) 5. Herbata napar bez cukru (250g) | 1. Jogurt naturalny (165g) | 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] | 1817.3 |
| Białko [g] | 88.6 |
| Tłuszcz [g] | 43.9 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 17.8 |
| Węglowodany ogółem [g] | 278.77 |
| Cukry [g] | 34.8 |

| | |
|-----------------------|---------|
| Błonnik pokarmowy [g] | 24 |
| Sód [mg] | 1929.48 |
| Sól [g] | 4.82 |

* 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

2024-04-01 Poniedziałek

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja |
|--|-------------------------------|---|--|---|
| 1. Sałatka jarzynowa (110g) / seler, białko mleka / + Wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / 2. Masło (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (200g) | 1. Jogurt pitny (160g) | 1. Zupa kalafiorowa z ryżem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Schab duszony (150g) / białko mleka, gluten zbóż / 3. Marchewka z groszkiem (150g) / mąka pszenna, białko mleka / 4. Ziemniaki (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g) | 1. Rolada z jabłkiem (100g) / gluten zbóż, białko mleka / | 1. Wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / + Krem twarożkowy z pomidorem (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) 6. |

| | |
|-------------------------------|--------|
| Wartość energetyczna [kcal] | 2081.7 |
| Białko [g] | 105.6 |
| Tłuszcz [g] | 58.8 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 25.3 |
| Węglowodany ogółem [g] | 290.82 |

| | |
|-----------------------|--------|
| Cukry [g] | 78.37 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 17.19 |
| Sód [mg] | 2478.1 |
| Sól [g] | 6.19 |

2024-04-02 Wtorek

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja |
|--|--------------------------------|--|--|--|
| 1. Pasta jajeczna z musztardą, majerankiem i zieleniną (70g) 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. Budyń (200g) /białko mleka/ | 1. Krupnik z ziemniakami (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Makaron z warzywami (300g) /gluten zbóż, soja, gorczyca/ 3. Herbata napar bez cukru (250g) | 1. Chleb razowy (50g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Paszтет drobiowy (30g) /gluten zbóż, soja, białko mleka/ | 1. Wędlina (50g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/ + Ser topiony (17g) 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] | 2055.1 |
| Białko [g] | 72.6 |
| Tłuszcz [g] | 44.4 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 20.6 |
| Węglowodany ogółem [g] | 351.15 |
| Cukry [g] | 32.31 |

| | |
|-----------------------|---------|
| Błonnik pokarmowy [g] | 19.92 |
| Sód [mg] | 3043.05 |
| Sól [g] | 7.6 |

2024-04-03 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. Jabłko (150g) | 1. Zupa ziemniaczana (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Risotto mięsno – jarzynowe z sosem pomidorowym (300g) / gluten zbóż, soja, seler, gorczyca / 3. Herbata napar bez cukru (250g) | 1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 2. Ser topiony (17g) | 1. Jajko w sosie jogurtowo - majonezowym (90g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250g) |

| | |
|-------------------------------|--------|
| Wartość energetyczna [kcal] | 2154.1 |
| Białko [g] | 71.7 |
| Tłuszcz [g] | 67.5 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 31.4 |
| Węglowodany ogółem [g] | 326.97 |
| Cukry [g] | 49.85 |

| | |
|-----------------------|---------|
| Błonnik pokarmowy [g] | 24.1 |
| Sód [mg] | 1944.43 |
| Sól [g] | 4.86 |

2024-04-04 Czwartek

| 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, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250g) | 1. Budyń (200g) /białko mleka/ | 1. Zupa jarzynowa z lanym ciastem (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Zrazy mielone w sosie (150g) /gluten zbóż, białko mleka, jaja/ 3. Kasza jęczmienna (150g) 4. Buraczki zasmażane z jabłkiem (100g) /białko mleka, gluten zbóż/ 5. Herbata napar bez cukru (250g) | 1. Drożdżówka z serem (100g) /białko mleka, gluten zbóż/ | 1. Galaretka z kurczaka (180g) /seler, soja/ + cytryna (10g) 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] | 2244.1 |
| Białko [g] | 98.5 |
| Tłuszcz [g] | 52.6 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 23.1 |
| Węglowodany ogółem [g] | 355.68 |
| Cukry [g] | 42.7 |

| | |
|-----------------------|---------|
| Błonnik pokarmowy [g] | 23.32 |
| Sód [mg] | 3123.67 |
| Sól [g] | 7.8 |

2024-04-05 Piątek

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja |
|--|------------------|--|---|--|
| 1. Zupa mleczna z ciastem zacieranym (400g) + Dżem (30g) 3. Masło (10g) 4. Chleb pszenny zwykły (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 5. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 6. Herbata napar bez cukru (250g) | 1. Jabłko (150g) | 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. Herbata napar bez cukru (250g) | 1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 2. Ser topiony (17g) | 1. Pasta jajeczna z musztardą, majerankiem i zieleniną (80g) 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] | 2322.7 |
| Białko [g] | 75.1 |
| Tłuszcz [g] | 58.6 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 31.4 |
| Węglowodany ogółem [g] | 388.41 |
| Cukry [g] | 59.39 |

| | |
|-----------------------|---------|
| Błonnik pokarmowy [g] | 29.64 |
| Sód [mg] | 1962.58 |
| Sól [g] | 4.9 |

2024-04-06 Sobota

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja |
|--|------------------------|---|-----------------|--|
| 1. Twarożek z 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 ziemniaczana (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Leczo z parówką i warzywami z soem pomidorowym (300g) /soja, gluten zbóż, seler, gorczyca/ 3. Ryż biały (150g) 4. Herbata napar bez cukru (250g) | 1. Banan (150g) | 1. Wędlina (50g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/ + pomidor (60g) 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] | 1918.2 |
| Białko [g] | 67.6 |
| Tłuszcz [g] | 42.7 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 19.4 |
| Węglowodany ogółem [g] | 323.69 |
| Cukry [g] | 40.95 |

| | |
|-----------------------|---------|
| Błonnik pokarmowy [g] | 15.91 |
| Sód [mg] | 2174.68 |
| Sól [g] | 5.43 |

2024-04-07 Niedziela

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja |
|---|------------------|--|----------------------------|--|
| 1. Wędlina (50g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/ + pasta pomidorowa z jabłkiem. (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 grysikowa (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Gulasz drobiowy z jarzynami. (150g) 3. Ziemniaki (150g) 4. Surówka z kapusty czerwonej (100g) 5. Herbata napar bez cukru (250g) | 1. Jogurt naturalny (165g) | 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] | 1817.3 |
| Białko [g] | 88.6 |
| Tłuszcz [g] | 43.9 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 17.8 |
| Węglowodany ogółem [g] | 278.77 |
| Cukry [g] | 34.8 |

| | |
|-----------------------|---------|
| Błonnik pokarmowy [g] | 24 |
| Sód [mg] | 1929.48 |
| Sól [g] | 4.82 |

* 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 PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

2024-04-01 Poniedziałek

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja |
|--|-------------------------------|---|--|---|
| 1. Sałatka jarzynowa (110g) / seler, białko mleka / + Wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (200g) | 1. Jogurt pitny (160g) | 1. Zupa kalafiorowa z ryżem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Schab duszony (150g) / białko mleka, gluten zbóż / 3. Marchewka z groszkiem (150g) / mąka pszenna, białko mleka / 4. Ziemniaki (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g) | 1. Rolada z jabłkiem (100g) / gluten zbóż, białko mleka / | 1. Wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / + Krem twarożkowy (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g) |

| | |
|-------------------------------|--------|
| Wartość energetyczna [kcal] | 1979.8 |
| Białko [g] | 104.3 |
| Tłuszcz [g] | 58.8 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 25.4 |
| Węglowodany ogółem [g] | 273.99 |
| Cukry [g] | 77.29 |

| | |
|-----------------------|--------|
| Błonnik pokarmowy [g] | 31.59 |
| Sód [mg] | 2340.4 |
| Sól [g] | 5.85 |

2024-04-02 Wtorek

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja |
|---|--------------------------------|--|--|---|
| 1. Pasta jajeczna z musztardą, majerankiem i zieleniną (70g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (200g) | 1. Budyń (200g) /białko mleka/ | 1. Krupnik z ziemniakami (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Makaron z warzywami (300g) /gluten zbóż, soja, gorczyca/ 3. Herbata napar bez cukru (250g) | 1. Chleb razowy (50g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Pasztet drobiowy (30g) /gluten zbóż, soja, białko mleka/ | 1. Wędlina (50g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/ + Ser topiony (17g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g) |

| | |
|-------------------------------|--------|
| Wartość energetyczna [kcal] | 2004.1 |
| Białko [g] | 72 |
| Tłuszcz [g] | 44.3 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 20.6 |
| Węglowodany ogółem [g] | 342.74 |
| Cukry [g] | 31.77 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 27.12 |

| | |
|----------|--------|
| Sód [mg] | 2974.2 |
| Sól [g] | 7.43 |

2024-04-03 Środa

| 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. Risotto mięsno – jarzynowe w sosie pomidorowym (300g) / gluten zbóż, soja, seler, gorczyca / 3. Herbata napar bez cukru (250g) | 1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 2. Ser topiony (17g) | 1. Jajko w sosie jogurtowo - majonezowym (90g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g) |

| | |
|-------------------------------|--------|
| Wartość energetyczna [kcal] | 1839.4 |
| Białko [g] | 64.7 |
| Tłuszcz [g] | 67.1 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 33.6 |
| Węglowodany ogółem [g] | 259.55 |
| Cukry [g] | 23.77 |

| | |
|-----------------------|---------|
| Błonnik pokarmowy [g] | 30.86 |
| Sód [mg] | 1870.36 |
| Sól [g] | 4.67 |

2024-04-04 Czwartek

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja |
|--|---|---|--|--|
| 1. Twarożek z rzodkiewką (80g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g) | 1. Budyń (200g) / białko mleka / | 1. Zupa jarzynowa z lanym ciastem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Zrazy mielone w sosie (150g) / gluten zbóż, białko mleka, jaja / 3. Kasza gryczana (150g) 4. Buraczki zasmażane z jabłkiem (100g) / białko mleka, gluten zbóż / 5. Herbata napar bez cukru (250g) | 1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 2. Jaja (30g) 3. Margaryna roślinna (5g) | 1. Galaretką z kurczaka (180g) / seler, soja / + cytryna (10g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 5. Herbata napar bez cukru (250g) |

| | |
|-------------------------------|--------|
| Wartość energetyczna [kcal] | 2155.5 |
| Białko [g] | 98.5 |
| Tłuszcz [g] | 58.5 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 24.7 |
| Węglowodany ogółem [g] | 320.73 |
| Cukry [g] | 30.83 |

| | |
|-----------------------|---------|
| Błonnik pokarmowy [g] | 24.4 |
| Sód [mg] | 3066.79 |
| Sól [g] | 7.66 |

2024-04-05 Piątek

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja |
|--|------------------|---|---|--|
| 1. Zupa mleczna z ciastem zacieranym (400g) + Dżem (30g) 3. Masło (10g) 4. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 5. Herbata napar bez cukru (250g) | 1. Jabłko (150g) | 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 bakaliarni. (100g) / białko mleka / 4. Herbata napar bez cukru (250g) | 1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 2. Ser topiony (17g) | 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) |

| | |
|-------------------------------|--------|
| Wartość energetyczna [kcal] | 2078.5 |
| Białko [g] | 73.5 |
| Tłuszcz [g] | 55.4 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 29.2 |
| Węglowodany ogółem [g] | 340.9 |
| Cukry [g] | 35.58 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 39.38 |

| | |
|----------|---------|
| Sód [mg] | 1720.39 |
| Sól [g] | 4.3 |

2024-04-06 Sobota

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja |
|---|-------------------------------|--|-----------------|--|
| 1. Twarożek z zieleniną (80g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g) | 1. Jogurt pitny (250g) | 1. Zupa ziemniaczana (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Leczo z parówką i warzywami z sosem pomidorowym (300g) / soja, gluten zbóż, seler, gorczyca / 3. Ryż biały (150g) 4. Herbata napar bez cukru (250g) | 1. Banan (150g) | 1. Wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / + pomidor (60g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g) |

| | |
|-------------------------------|--------|
| Wartość energetyczna [kcal] | 1838.7 |
| Białko [g] | 66.4 |
| Tłuszcz [g] | 42.5 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 19.4 |
| Węglowodany ogółem [g] | 310.64 |
| Cukry [g] | 40 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 25.99 |

| | |
|----------|---------|
| Sód [mg] | 2049.13 |
| Sól [g] | 5.12 |

2024-04-07 Niedziela

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja |
|---|------------------|---|-----------------------------------|--|
| 1. Wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / + pasta pomidorowa z jabłkiem. (30g) 2. 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) 3. Ziemniaki (150g) 4. Surówka z kapusty czerwonej (100g) 5. Herbata napar bez cukru (250g) | 1. Jogurt naturalny (165g) | 1. Twarożek z rzodkiewką (80g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g) |

| | |
|-------------------------------|--------|
| Wartość energetyczna [kcal] | 1737.8 |
| Białko [g] | 87.4 |
| Tłuszcz [g] | 43.6 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 17.9 |
| Węglowodany ogółem [g] | 265.72 |
| Cukry [g] | 33.86 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 34.08 |

| | |
|----------|---------|
| Sód [mg] | 1803.93 |
| Sól [g] | 4.5 |

* 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.