

## DIETA PODSTAWOWA 2024-03-11 Poniedziałek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Żurek z jajkiem. (400g) / <b>mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin/ + serek topiony (17g)</b> 2. <b>Masło (10g)</b> 3. Chleb pszenny zwykły (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia/</b> 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja/</b> 5. Herbata napar bez cukru (200ml)	1. <b>Jogurt pitny (250g)</b>	1. Barszcz ukraiński (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż/</b> 2. Racuchy drożdżowe. (300g) / <b>gluten zbóż, białko mleka, jaja/</b> 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia/</b> 2. Paszтет drobiowy. (20g) / <b>gluten zbóż, białko mleka, soja/</b>	1. Wędlina (40g) / <b>białko mleka, soja, gluten zbóż/</b> + pomidor (30g) 2. <b>Masło (10g)</b> 3. Chleb razowy (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia/</b> 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja/</b> 5. Herbata napar bez cukru (250ml)

Wartość energetyczna [kcal]	2095.9
Białko [g]	69.8
Tłuszcz [g]	61.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.7
Węglowodany ogółem [g]	326.79

Cukry [g]	31.59
Błonnik pokarmowy [g]	21.55
Sód [mg]	3049.87
Sól [g]	7.62

## 2024-03-12 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Sałatka drobiowo - jarzynowa (110g) /seler, <b>białko mleka</b> / 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja</b> / 5. Kawa (250ml) / <b>gluten zbóż, białko mleka</b> /	1. <b>Kefir</b> (200g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami. (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Zrazy mielone w sosie koperkowym. (150g) / <b>białko mleka, gluten zbóż</b> / 3. Surówka z kapusty czerwonej (100g) 4. Kasza gryczana (150g) 5. Kompot (250ml)	1. Bułka maślana (50g) / <b>gluten zbóż, białko mleka, jaja</b> /	1. <b>Jajko w sosie jogurtowo - majonezowym</b> (90g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2379.8
Białko [g]	96.6
Tłuszcz [g]	68.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.5
Węglowodany ogółem [g]	356.71

Cukry [g]	41.65
Błonnik pokarmowy [g]	26.2
Sód [mg]	2218.67
Sól [g]	5.54

## 2024-03-13 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi (400g) + Dżem truskawkowy niskosłodzony (30g)</b> 2. <b>Masło (10g)</b> 3. Chleb pszenny zwykły (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia/</b> 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja/</b> 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa kminkowa z lanym ciastem (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż/</b> 2. Gołąbki z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym (300g) / <b>białko mleka, gluten zbóż/</b> 3. Kompot (250g)	1. Chleb razowy (50g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia/</b> 2. <b>Ser topiony (17g)</b>	1. Salceson czarny (70g) / <b>gluten zbóż, soja/ + musztarda (10g)</b> 2. <b>Masło (10g)</b> 3. Chleb razowy (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia/</b> 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja/</b> 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2024.3
Białko [g]	64.1
Tłuszcz [g]	73.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.7

Węglowodany ogółem [g]	286.79
Cukry [g]	62.17
Błonnik pokarmowy [g]	22.05
Sód [mg]	2520.51
Sól [g]	6.3

**2024-03-14 Czwartek**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. <b>Twarożek z rzodkiewką</b> (70g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia/</b> 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja/</b> 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Kisiel (200g)	1. Zupa kalafiorowa z ryżem (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż/</b> 2. Wątróbka z cebulką (300g) / <b>gluten zbóż, białko mleka/</b> 3. Ziemniaki (150g) / <b>białko mleka/</b> 4. Sałatka z ogórka kiszzonego i marchewki (100g) 5. Kompot (250g)	1. Drożdżówka (100g) / <b>mąka pszenna, białko mleka, jaja/</b>	1. <b>Salatka rybno - jarzynowa</b> (110g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia/</b> 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia/</b> 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2149.4
Białko [g]	102.4
Tłuszcz [g]	67.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	24.4
Węglowodany ogółem [g]	292.12
Cukry [g]	48.81

Błonnik pokarmowy [g]	19.21
Sód [mg]	2298.27
Sól [g]	5.74

**2024-03-15 Piątek**



I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną</b> (400g) + Dżem truskawkowy niskosłodzony (30g) 3. <b>Masło</b> (10g) 4. Chleb pszenny zwykły (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 5. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja</b> / 6. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa pomidorowa z makaronem (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Kotlet rybny (150g) / <b>ryba, gluten zbóż</b> / 3. Surówka z kapusty kiszanej (100g) 4. Ziemniaki (150g) / <b>białko mleka</b> / 5. Kompot (250g)	1. Sok (200g)	1. <b>Pasta jajeczna z zieleniną</b> (90g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2056.9
Białko [g]	72.3
Tłuszcz [g]	65.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.4
Węglowodany ogółem [g]	305.95
Cukry [g]	72.34

Błonnik pokarmowy [g]	24.33
Sód [mg]	1912.66
Sól [g]	4.78

**2024-03-16 Sobota**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. <b>Twarożek z siemieniem lnianym</b> (80g) + Pomidor (30g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Banan (150g) 2. Wafle ryżowe (50g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Makaron z mięsem i jarzynami (300g) / <b>gluten zbóż, seler, białko mleka</b> / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. <b>Jogurt naturalny</b> (160)	1. Wędlina (50g) / <b>białko mleka, soja, gluten zbóż</b> / + Roszponka warzywna (10g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Bułka wyborowa. (50g) / <b>mąka pszenna, jaja</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2017
Białko [g]	79.4
Tłuszcz [g]	51.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.8
Węglowodany ogółem [g]	318.8
Cukry [g]	41.91
Błonnik pokarmowy [g]	19.55

Sód [mg]	2405.29
Sól [g]	6.01

**2024-03-17 Niedziela**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) / <b>białko mleka, soja, gluten zbóż</b> / + Pasta pomidorowa z jabłkiem. (30g) 3. <b>Masło</b> (10g) 4. Chleb pszenny zwykły (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 5. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja</b> / 6. Herbata napar bez cukru (250g)	1. <b>Jogurt pitny</b> (250g)	1. Zupa wielowarzywna z kaszą jaglaną (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Gulasz wieprzowy z jarzynami (150g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 3. Ziemniaki późne (150g) 4. Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, pomidorem, papryką świeżą (100g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko pieczone (150g)	1. <b>Pasta serowo - jajeczna</b> (90g) + Roszponka (5g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2144.9
Białko [g]	76.2
Tłuszcz [g]	79.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	34
Węglowodany ogółem [g]	293.42
Cukry [g]	21.63

Błonnik pokarmowy [g]	26.06
Sód [mg]	2536.21
Sól [g]	6.34

DIETA ŁATWO STRAWNA  
2024-03-11 Poniedziałek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Żurek z jajkiem. (400g) / <b>mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin/ + serek topiony</b> (17g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia/</b> 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja/</b> 5. Herbata napar bez cukru (200ml)	1. <b>Jogurt pitny</b> (250g)	1. Barszcz ukraiński (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż/</b> 2. Makaron z serem i jabłkiem (300g) / <b>gluten zbóż, białko mleka, jaja/</b> 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia/</b> 2. Pasztet drobiowy. (20g) / <b>gluten zbóż, białko mleka, soja/</b>	1. Wędlina (40g) / <b>białko mleka, soja, gluten zbóż/</b> + pomidor (30g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia/</b> 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja/</b> 5. Herbata napar bez cukru (250ml)

Wartość energetyczna [kcal]	1999.5
Białko [g]	81.2
Tłuszcz [g]	44.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.3
Węglowodany ogółem [g]	330.75
Cukry [g]	34.17

Błonnik pokarmowy [g]	22.92
Sód [mg]	3054.69
Sól [g]	7.63

**2024-03-12 Wtorek**



I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Pasta drobiowo - jarzynowa (110g) / <b>seler, białko mleka</b> / 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja</b> / 5. Kawa (250ml) / <b>gluten zbóż, białko mleka</b> /	1. <b>Kefir</b> (200g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami. (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Zrazy mielone w sosie koperkowym. (150g) / <b>białko mleka, gluten zbóż</b> / 3. Buraczki zasmażane (100g) / <b>gluten zbóż</b> / 4. <b>Kasza jęczmienna</b> (150g) 5. Kompot (250ml)	1. Bułka maślana (50g) / <b>gluten zbóż, białko mleka, jaja</b> /	1. <b>Jajko w sosie jogurtowo - majonezowym</b> (90g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2284.4
Białko [g]	91.9
Tłuszcz [g]	63.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.1
Węglowodany ogółem [g]	351.08
Cukry [g]	47.04

Błonnik pokarmowy [g]	28.47
Sód [mg]	2152.14
Sól [g]	5.38

## 2024-03-13 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi (400g) + Dżem truskawkowy</b> niskosłodzony (30g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia/</b> 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja/</b> 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa kminkowa z lanym ciastem (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż/</b> 2. Risotto z mięsem w sosie pomidorowym (300g) / <b>białko mleka, gluten zbóż/</b> 3. Kompot (250g)	1. Chleb razowy (50g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia/</b> 2. <b>Ser topiony</b> (17g)	1. Wędlina (70g) / <b>białko mleka, soja, gluten zbóż/</b> 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia/</b> 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja/</b> 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2160.8
Białko [g]	71.1
Tłuszcz [g]	62.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.1
Węglowodany ogółem [g]	340.11
Cukry [g]	66.53

Błonnik pokarmowy [g]	23.44
Sód [mg]	2443.54
Sól [g]	6.1

### 2024-03-14 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. <b>Twarożek z rzodkiewką</b>	1. Kisiel	1. Zupa kalafiorowa z ryżem	1. Drożdżówka (100g) / <b>mąka</b>	1. <b>Pasta rybno - jarzynowa</b>

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
(70g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	(200g)	(400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Pulpet drobiowy (300g) / <b>gluten zbóż, białko mleka</b> / 3. Ziemniaki (150g) / <b>białko mleka</b> / 4. Marchewka z groszkiem (100g) / <b>gluten zbóż, białko mleka</b> / 5. Kompot (250g)	<b>pszenna, białko mleka, jaja</b> /	(110g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1860.2
Białko [g]	85.8
Tłuszcz [g]	39.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	18.6
Węglowodany ogółem [g]	299.4
Cukry [g]	49.24

Błonnik pokarmowy [g]	20.24
Sód [mg]	1827.64
Sól [g]	4.56

**2024-03-15 Piątek**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną</b> (400g) + Dżem truskawkowy niskosłodzony (30g) 3. <b>Masło</b> (10g) 4. Chleb pszenny zwykły (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 5. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja</b> / 6. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa pomidorowa z makaronem (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Pulpet rybny (150g) / <b>ryba, gluten zbóż</b> / 3. Jarzynka gotowana (100g) / <b>seler, gluten zbóż</b> / 4. Ziemniaki (150g) / <b>białko mleka</b> / 5. Kompot (250g)	1. Sok (200g)	1. <b>Pasta jajeczna z zieleniną</b> (90g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1940.9
Białko [g]	75.8
Tłuszcz [g]	51.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.9
Węglowodany ogółem [g]	304.51
Cukry [g]	74.45

Błonnik pokarmowy [g]	24.13
Sód [mg]	1770.88
Sól [g]	4.42

**2024-03-16 Sobota**



I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. <b>Twarożek z siemieniem lnianym</b> (80g) + Pomidor (30g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Banan (150g) 2. Wafle ryżowe (50g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Makaron z mięsem i jarzynami (300g) / <b>gluten zbóż, seler, białko mleka</b> / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. <b>Jogurt naturalny</b> (160)	1. Wędlina (50g) / <b>białko mleka, soja, gluten zbóż</b> / + Roszponka warzywna (10g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Bułka wyborowa. (50g) / <b>mąka pszenna, jaja</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2017
Białko [g]	79.4
Tłuszcz [g]	51.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.8
Węglowodany ogółem [g]	318.8
Cukry [g]	41.91
Błonnik pokarmowy [g]	19.55

Sód [mg]	2405.29
Sól [g]	6.01

**2024-03-17 Niedziela**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) / <b>białko mleka, soja, gluten zbóż</b> / + Pasta pomidorowa z jabłkiem. (30g) 3. <b>Masło</b> (10g) 4. Chleb pszenny zwykły (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 5. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja</b> / 6. Herbata napar bez cukru (250g)	1. <b>Jogurt pitny</b> (250g)	1. Zupa wielowarzywna z kaszą jaglaną (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Gulasz wieprzowy z jarzynami (150g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 3. Ziemniaki późne (150g) 4. Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, pomidorem, papryką świeżą (100g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko pieczone (150g)	1. <b>Pasta serowo - jajeczna</b> (90g) + Roszponka (5g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Bułka wyborowa (50g) / <b>mąka pszenna, jaja</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2144.9
Białko [g]	76.2
Tłuszcz [g]	79.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	34
Węglowodany ogółem [g]	293.42
Cukry [g]	21.63

Błonnik pokarmowy [g]	26.06
Sód [mg]	2536.21
Sól [g]	6.34

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  
2024-03-11 Poniedziałek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Żurek z jajkiem. (400g) / <b>mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin/ + serek topiony</b> (17g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (75g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia/</b> 4. Herbata napar bez cukru (200ml)	1. <b>Jogurt naturalny</b> (250g)	1. Barszcz ukraiński (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż/</b> 2. Makaron z serem i jabłkiem (300g) / <b>gluten zbóż, białko mleka, jaja/</b> 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia/</b> 2. Paszтет drobiowy. (20g) / <b>gluten zbóż, białko mleka, soja/</b>	1. Wędlina (40g) / <b>białko mleka, soja, gluten zbóż/</b> + pomidor (30g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia/</b> 4. Herbata napar bez cukru (250ml)

Wartość energetyczna [kcal]	1881.3
Białko [g]	81
Tłuszcz [g]	45
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.9
Węglowodany ogółem [g]	304.58
Cukry [g]	39.28
Błonnik pokarmowy [g]	33

Sód [mg]	2929.86
Sól [g]	7.32

### 2024-03-12 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Pasta drobiowo - jarzynowa (110g) /seler, białko mleka/	1. <b>Kefir</b> (200g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami. (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten</b>	1. Bułka maślana (50g) / <b>gluten zbóż, białko mleka, jaja/</b>	1. <b>Jajko w sosie jogurtowo - majonezowym</b> (90g)

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

Wartość energetyczna [kcal]	2320.5
Białko [g]	95
Tłuszcz [g]	69.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.7
Węglowodany ogółem [g]	346.04
Cukry [g]	39.56
Błonnik pokarmowy [g]	34.54

Sód [mg]	1985.27
Sól [g]	4.96

**2024-03-13 Środa**



I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Paszтет drobiowy (70g) / <b>białko mleka, soja, gluten zbóż</b> / + pomidor (30g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa kminkowa z lanym ciastem (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Risotto z mięsem w sosie pomidorowym (300g) / <b>białko mleka, gluten zbóż</b> / 3. Kompot (250g)	1. Chleb razowy (50g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 2. <b>Ser topiony</b> (17g)	1. Wędlina (70g) / <b>białko mleka, soja, gluten zbóż</b> / 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1823.3
Białko [g]	59.5
Tłuszcz [g]	60.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.3
Węglowodany ogółem [g]	275.65
Cukry [g]	40.7
Błonnik pokarmowy [g]	30.2

Sód [mg]	2542.27
Sól [g]	6.35

### 2024-03-14 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. <b>Twarożek z rzodkiewką</b> (70g)	1. Kisiel (200g)	1. Zupa kalafiorowa z ryżem (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten</b>	1. Chleb razowy (50g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia/</b>	1. <b>Pasta rybno - jarzynowa</b> (110g)

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Herbata napar bez cukru (250g)		<b>zbóż/</b> 2. Pulpet drobiowy (300g) / <b>gluten zbóż, białko mleka</b> / 3. Ziemniaki (150g) / <b>białko mleka</b> / 4. Marchewka z groszkiem (100g) / <b>gluten zbóż, białko mleka</b> / 5. Kompot (250g)	2. <b>Jaja</b> (30g) 3. Margaryna roślinna (5g)	2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1731.2
Białko [g]	85
Tłuszcz [g]	43.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	19.8
Węglowodany ogółem [g]	266.08
Cukry [g]	37.8
Błonnik pokarmowy [g]	33.2

Sód [mg]	1786.96
Sól [g]	4.46

**2024-03-15 Piątek**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. <b>Ser żółty</b> (40g) + pomidor (30g) 3. <b>Masło</b> (10g) 4. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa pomidorowa z makaronem (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Pulpet rybny (150g) / <b>ryba, gluten zbóż</b> / 3. Surówka z kiszonej kapusty (100g) 4. Ziemniaki (150g) / <b>białko mleka</b> / 5. Kompot (250g)	1. Sok (200g)	1. <b>Pasta jajeczna z zielenią</b> (90g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1683.7
Białko [g]	70
Tłuszcz [g]	55.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28
Węglowodany ogółem [g]	242.13
Cukry [g]	45.81
Błonnik pokarmowy [g]	32.77

Sód [mg]	1785.46
Sól [g]	4.46

**2024-03-16 Sobota**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. <b>Twarożek z siemieniem lnianym</b> (80g) + Pomidor (30g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Banan (150g) 2. Wafle ryżowe (50g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Makaron z mięsem i jarzynami (300g) / <b>gluten zbóż, seler, białko mleka</b> / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. <b>Jogurt naturalny</b> (160)	1. Wędlina (50g) / <b>białko mleka, soja, gluten zbóż</b> / + Roszponka warzywna (10g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1877
Białko [g]	78.6
Tłuszcz [g]	50
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	22.8
Węglowodany ogółem [g]	291.28
Cukry [g]	46.75
Błonnik pokarmowy [g]	26.75

Sód [mg]	2023.96
Sól [g]	5.05

**2024-03-17 Niedziela**



I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) / <b>białko mleka, soja, gluten zbóż</b> / + Pasta pomidorowa z jabłkiem. (30g) 3. <b>Masło</b> (10g) 4. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. <b>Jogurt pitny</b> (250g)	1. Zupa wielowarzywna z kaszą jaglaną (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Gulasz wieprzowy z jarzynami (150g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 3. Ziemniaki późne (150g) 4. Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, pomidorem, papryką świeżą (100g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko pieczone (150g)	1. <b>Pasta serowo - jajeczna</b> (90g) + Roszponka (5g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2065.4
Białko [g]	75
Tłuszcz [g]	79.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	34
Węglowodany ogółem [g]	280.37
Cukry [g]	20.68
Błonnik pokarmowy [g]	36.14

Sód [mg]	2410.66
Sól [g]	6.02