

DIETA PODSTAWOWA
2024-04-08 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 pitny (250g)	1. Barszcz ukraiński (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Krokiety z kapustą (300g) / mleka, seler, gluten zbóż/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Ser topiony (17g) 3. Sałata (10g)	1. Pasztet (70g) / gluten zbóż, soja, białko mleka/ + ogórek kiszony. 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]	1996.2
Białko [g]	71.1
Tłuszcz [g]	63.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.4
Węglowodany ogółem [g]	297.18

Cukry [g]	23.78
Błonnik pokarmowy [g]	23.06
Sód [mg]	3232.47
Sól [g]	8.08

2024-04-09 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Sałatka ryżowa z tuńczykiem z ryżem (110g) / ryba, seler, białko mleka / 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 kminkowa z lanym ciastem (400g) / białko mleka, seler, jaja, gluten zbóż / 2. Kotlet z fileta drobiowego (100g) / białko mleka, jaja, gluten zbóż / 3. Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, pomidorem, papryką świeżą i olejem (150g) 4. Ziemniaki (150g) / białko mleka / 5. Kompot (200g)	1. Bułki i rogalce maślane (50g) / gluten zbóż, białko mleka /	1. Twarożek z pomidorem (80g) / białko mleka / 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / białko mleka, seler, jaja, gluten zbóż / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2093.5
Białko [g]	82.1
Tłuszcz [g]	50
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	17.5
Węglowodany ogółem [g]	342.74
Cukry [g]	52.21

Błonnik pokarmowy [g]	28.15
Sól [g]	5.93

2024-04-10 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 wielowarzywna (400g) / białko mleka, seler, jaja, gluten zbóż/ 2. Pierogi ruskie (300g) / gluten zbóż, jaja, białko mleka/ 3. Kompot (200g)	1. Bułki i rogalce maślane (50g) / gluten zbóż, białko mleka/	1. Wędlina (50g) / białko mleka, soja , gluten zbóż/ + roszponka warzywna (5g) 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]	2316
Białko [g]	83.6
Tłuszcz [g]	66.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.4
Węglowodany ogółem [g]	356.65
Cukry [g]	71.5

Błonnik pokarmowy [g]	23.5
Sód [mg]	2106.95
Sól [g]	5.26

2024-04-11 Czwartek

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 jarzynowa z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, jaja, gluten zbóż / 2. Pieczeń kminkowa (150g) / gluten zbóż, białko mleka, jaja / 3. Kasza jęczmienna (150g) 4. Buraczki zasmażane z jabłkiem (100g) / białko mleka, gluten zbóż / 5. Kompot (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 2. Serek topiony (17g)	1. Sałatka rybno - jarzynowa (110g) / ryba, seler, białko mleka / 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2305
Białko [g]	86.9
Tłuszcz [g]	68.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.8
Węglowodany ogółem [g]	350.41
Cukry [g]	45.24
Błonnik pokarmowy [g]	30.49

Sód [mg]	2347.02
Sól [g]	5.86

2024-04-12 Piątek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Żurek z jajkiem (400g) / mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin/ 2. Serek topiony (17g) 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. Jogurt pitny (250g)	1. Zupa pomidorowa z makaronem (400g) / białko mleka, seler, jaja, gluten zbóż/ 2. Kotlet rybny (100g) / ryba, gluten zbóż/ 3. Surówka z kiszonej kapusty (100g) 4. Ziemniaki (150g) / białko mleka/ 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Paszтет drobiowy (30g) / gluten zbóż, soja, białko mleka/	1. Pasta jajeczna z zieleniną (90g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1970.2
Białko [g]	72.4
Tłuszcz [g]	70.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28
Węglowodany ogółem [g]	273.48
Cukry [g]	20.37

Błonnik pokarmowy [g]	23.9
Sód [mg]	2386.12
Sól [g]	5.96

2024-04-13 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Pasta rybno - serowa. (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. Jabłko (150g)	1. Zupa koperkowa z lanym ciastem (400g) / białko mleka, seler, jaja, gluten zbóż/ 2. Kaszanka z cebulą (300g) /gluten zbóż, soja, białko mleka, gorczyca, seler/ 3. Sałatka z ogórka kiszzonego i marchewki (100g) 4. Ziemniaki (10g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułki i rogalce maślane (50g) /gluten zbóż, białko mleka/	1. Wędliną (50g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/ + rozspanka warzywna (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]	2098.9
Białko [g]	76.8
Tłuszcz [g]	88.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.6
Węglowodany ogółem [g]	257.91
Cukry [g]	40.24

Błonnik pokarmowy [g]	19.47
Sód [mg]	4673.07
Sól [g]	11.68

2024-04-14 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędliną (50g) /białko mleka, soja , gluten zbóż / 2. Pasta pomidorowa z jabłkiem. (30g) 3. Masło (10g) 4. Chleb pszenny zwykły (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 5. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 6. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa jarzynowa z ryżem (400g) / białko mleka, seler, jaja, gluten zbóż / 2. Filet w sosie curry (150g) / gluten zbóż, białko mleka / 3. Ziemniaki późne (150g) 4. Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, pomidorem, papryką świeżą (100g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Kefir (200g)	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]	1833.1
Białko [g]	97
Tłuszcz [g]	62.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	23.7
Węglowodany ogółem [g]	231.25
Cukry [g]	39.47

Błonnik pokarmowy [g]	19.85
Sód [mg]	2184.54
Sól [g]	5.46

* 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
2024-04-08 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 pitny (250g)	1. Barszcz ukraiński (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Makaron z mięsem i jarzynami (300g) / gluten zbóż, seler, białko mleka/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Ser topiony (17g) 3. Sałata (10g)	1. Wędlina (50g) / gluten zbóż, soja, białko mleka/ + 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]	2094.5
Białko [g]	82.5
Tłuszcz [g]	65.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.8
Węglowodany ogółem [g]	304.94

Cukry [g]	24.37
Błonnik pokarmowy [g]	21.66
Sód [mg]	3032.96
Sól [g]	7.58

2024-04-09 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Sałatka ryżowa z tuńczykiem z ryżem (110g) / ryba, seler, białko mleka / 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 kminkowa z lanym ciastem (400g) / białko mleka, seler, jaja, gluten zbóż / 2. Pulpet z fileta drobiowego (100g) / białko mleka, jaja, gluten zbóż / 3. Marchewka z groszkiem (150g) / gluten zbóż, białko mleka / 4. Ziemniaki (150g) / białko mleka / 5. Kompot (200g)	1. Bułki i rogalce maślane (50g) / gluten zbóż, białko mleka / 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / białko mleka, seler, jaja, gluten zbóż / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Twarożek z pomidorem (80g) / białko mleka / 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / białko mleka, seler, jaja, gluten zbóż / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1779.7
Białko [g]	78.6
Tłuszcz [g]	36.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	16.7
Węglowodany ogółem [g]	292.98

Cukry [g]	52.02
Błonnik pokarmowy [g]	17.46
Sód [mg]	2075.05
Sól [g]	5.18

2024-04-10 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 wielowarzywna (400g) / białko mleka, seler, jaja, gluten zbóż / 2. Makaron z serem (300g) / gluten zbóż, jaja, białko mleka / 3. Kompot (200g)	1. Bułki i rogalce maślane (50g) / gluten zbóż, białko mleka /	1. Wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / + roszponka warzywna (5g) 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]	2556.4
Białko [g]	105.3
Tłuszcz [g]	63.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.5
Węglowodany ogółem [g]	400.11

Cukry [g]	80.26
Błonnik pokarmowy [g]	19.73
Sód [mg]	2096.33
Sól [g]	5.24

2024-04-11 Czwartek

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 jarzynowa z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, jaja, gluten zbóż/ 2. Pieczeń rzymska (150g) / gluten zbóż, białko mleka, jaja/ 3. Kasza jęczmienna (150g) 4. Buraczki zasmażane z jabłkiem (100g) / białko mleka, gluten zbóż/ 5. Kompot (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Serek topiony (17g)	1. Pasta rybno - jarzynowa (110g) / ryba, seler, białko mleka/ 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2220.2
Białko [g]	83.2
Tłuszcz [g]	57.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	23.3
Węglowodany ogółem [g]	357.74
Cukry [g]	46.21

Błonnik pokarmowy [g]	30.11
Sód [mg]	2434.47
Sól [g]	6.08

2024-04-12 Piątek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Żurek z jajkiem (400g) / mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin/ 2. Serek topiony (17g) 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. Jogurt pitny (250g)	1. Zupa pomidorowa z makaronem (400g) / białko mleka, seler, jaja, gluten zbóż/ 2. Pulpet rybny (100g) / ryba, gluten zbóż/ 3. Jarzynka gotowana (100g) / białko mleka, seler/ 4. Ziemniaki (150g) / białko mleka/ 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Paszтет drobiowy (30g) / gluten zbóż, soja, białko mleka/	1. Pasta jajeczna z zieleniną (90g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1883.5
Białko [g]	75.1
Tłuszcz [g]	59.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.7

Węglowodany ogółem [g]	274.78
Cukry [g]	21.61
Błonnik pokarmowy [g]	24.14
Sód [mg]	2242.13
Sól [g]	5.6

2024-04-13 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Pasta rybno - serowa. (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. Jabłko (150g)	1. Zupa koperkowa z lanym ciastem (400g) / białko mleka, seler, jaja, gluten zbóż/ 2. Potrawka drobiowo - jarzynowa (300g) /gluten zbóż, białko mleka, seler/ 3. Ziemniaki (150g) 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułki i rogalce maślane (50g) /gluten zbóż, białko mleka/	1. Wędliną (50g) /białko mleka, soja , gluten zbóż/ + roszonek warzywna (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]	1780.8
Białko [g]	67.8
Tłuszcz [g]	55
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.8
Węglowodany ogółem [g]	265.63

Cukry [g]	37.99
Błonnik pokarmowy [g]	24.35
Sód [mg]	3247.68
Sól [g]	8.11

2024-04-14 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędliną (50g) /białko mleka, soja , gluten zbóż / 2. Pasta pomidorowa z jabłkiem. (30g) 3. Masło (10g) 4. Chleb pszenny zwykły (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 5. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 6. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa jarzynowa z ryżem (400g) / białko mleka, seler, jaja, gluten zbóż / 2. Filet w sosie curry (150g) / gluten zbóż, białko mleka / 3. Ziemniaki późne (150g) 4. Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, pomidorem, papryką świeżą (100g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Kefir (200g)	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]	1833.1
Białko [g]	97
Tłuszcz [g]	62.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	23.7
Węglowodany ogółem [g]	231.25

Cukry [g]	39.47
Błonnik pokarmowy [g]	19.85
Sód [mg]	2184.54
Sól [g]	5.46

* 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
2024-04-08 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 pitny (250g)	1. Barszcz ukraiński (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Makaron z mięsem i jarzynami (300g) / gluten zbóż, seler, białko mleka/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Ser topiony (17g) 3. Sałata (10g)	1. Wędlina (50g) / gluten zbóż, soja, białko mleka/ + pomidor (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2015
Białko [g]	81.3
Tłuszcz [g]	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.9
Węglowodany ogółem [g]	291.89

Cukry [g]	23.43
Błonnik pokarmowy [g]	31.74
Sód [mg]	2907.41
Sól [g]	7.26

2024-04-09 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Sałatka ryżowa z tuńczykiem z ryżem (110g) / ryba, seler, białko mleka/ 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Budyń(200g) / białko mleka/	1. Zupa kminkowa z lanym ciastem (400g) / białko mleka, seler, jaja, gluten zbóż/ 2. Pulpet z fileta drobiowego (100g) / białko mleka, jaja, gluten zbóż/ 3. Marchewka z groszkiem (150g) / gluten zbóż, białko mleka/ 4. Ziemniaki (150g) / białko mleka/ 5. Kompot (200g)	1. Bułki i rogalce maślane (50g) / gluten zbóż, białko mleka/	1. Twarożek z pomidorem (80g) / białko mleka/ 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / białko mleka, seler, jaja, gluten zbóż/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1700.3
Białko [g]	77.4
Tłuszcz [g]	36.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	16.8
Węglowodany ogółem [g]	279.93

Cukry [g]	51.07
Błonnik pokarmowy [g]	27.54
Sód [mg]	1949.5
Sól [g]	4.87

2024-04-10 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 wielowarzywna (400g) / białko mleka, seler, jaja, gluten zbóż / 2. Makaron z serem (300g) / gluten zbóż, jaja, białko mleka / 3. Kompot (200g)	1. Bułki i rogalce maślane (50g) / gluten zbóż, białko mleka /	1. Wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / + roszonek warzywna (5g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2214.4
Białko [g]	95.8
Tłuszcz [g]	61.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.1
Węglowodany ogółem [g]	333.19
Cukry [g]	54.69

Błonnik pokarmowy [g]	27.11
Sód [mg]	1919.78
Sól [g]	4.79

2024-04-11 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Jajko (60g) + surówka z pora i jabłka (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 jarzynowa z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, jaja, gluten zbóż / 2. Pieczeń rzymska (150g) / gluten zbóż, białko mleka, jaja / 3. Kasza jęczmienna (150g) 4. Buraczki zasmażane z jabłkiem (100g) / białko mleka, gluten zbóż / 5. Kompot (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 2. Serek topiony (17g)	1. Pasta rybno - jarzynowa (110g) / ryba, seler, białko mleka / 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1991.3
Białko [g]	78
Tłuszcz [g]	58.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.5
Węglowodany ogółem [g]	307.46
Cukry [g]	19.61
Błonnik pokarmowy [g]	39.58

Sód [mg]	2342.4
Sól [g]	5.85

2024-04-12 Piątek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Żurek z jajkiem (400g) / mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin/ 2. Serek topiony (17g) 3. Masło (10g) 4. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jogurt pitny (250g)	1. Zupa pomidorowa z makaronem (400g) / białko mleka, seler, jaja, gluten zbóż/ 2. Pulpet rybny (100g) / ryba, gluten zbóż/ 3. Surówka z kapusty kiszonej (100g) / białko mleka, seler/ 4. Ziemniaki (150g) / białko mleka/ 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Paszтет drobiowy (30g) / gluten zbóż, soja, białko mleka/	1. Pasta jajeczna z zieleniną (90g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1807.7
Białko [g]	72.7
Tłuszcz [g]	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.5
Węglowodany ogółem [g]	256.41
Cukry [g]	19.43

Błonnik pokarmowy [g]	33.48
Sód [mg]	2228.99
Sól [g]	5.57

2024-04-13 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Pasta rybno - serowa. (80g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa koperkowa z lanym ciastem (400g) / białko mleka, seler, jaja, gluten zbóż/ 2. Potrawka drobiowo - jarzynowa (300g) /gluten zbóż, białko mleka, seler/ 3. Ziemniaki (150g) 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułki i rogalce maślane (50g) /gluten zbóż, białko mleka/	1. Wędliną (50g) /białko mleka, soja , gluten zbóż/ + roszonek warzywna (10g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1620.1
Białko [g]	63
Tłuszcz [g]	53.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.7
Węglowodany ogółem [g]	234.44
Cukry [g]	37.04

Błonnik pokarmowy [g]	27.23
Sód [mg]	2938.98
Sól [g]	7.34

2024-04-14 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlinę (50g) /białko mleka, soja , gluten zbóż / 2. Pasta pomidorowa z jabłkiem. (30g) 3. Masło (10g) 4. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa jarzynowa z ryżem (400g) / białko mleka, seler, jaja, gluten zbóż / 2. Filet w sosie curry (150g) / gluten zbóż, białko mleka / 3. Ziemniaki późne (150g) 4. Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, pomidorem, papryką świeżą (100g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Kefir (200g)	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]	1753.6
Białko [g]	95.8
Tłuszcz [g]	61.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	23.8
Węglowodany ogółem [g]	218.2
Cukry [g]	38.53
Błonnik pokarmowy [g]	29.93

Sód [mg]	2058.99
Sól [g]	5.14

* W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

* Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

