

2024-04-29 Poniedziałek  
DIETA PODSTAWOWA

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Żurek z kielbasą (400g) / <b>mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, lubin</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. Herbata napar bez cukru (200g)	1. <b>Jogurt pitny</b> (250g)	1. Krupnik z ziemniakami (400g) / <b>mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Łazanki (300g) / <b>soja, białko mleka, gorczyca, gluten zbóż</b> / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb graham (50g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 2. <b>Ser topiony</b> (17g) 3. Sałata (10g)	1. <b>Pasta rybno - serowa</b> (80g) 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]	1967.9
Białko [g]	71.2
Tłuszcz [g]	54.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	23.8
Węglowodany ogółem [g]	309.77

Cukry [g]	17.41
Błonnik pokarmowy [g]	21.52
Sód [mg]	2821.14
Ilość wody wypijanej [ml]	0
Sól [g]	7.05

2024-04-30 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. <b>Zupa mleczna z ciastem zacieranym</b> (400g) + Dżem (30g) 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. Banan (150g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) / <b>mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż/</b> 2. Zrazy mielone w sosie koperkowym (100g) / <b>gluten zbóż, jaja, białko mleka/</b> 3. Buraczki zasmażane (100g) / <b>gluten zbóż, białko mleka/</b> 4. Kasza gryczana (150g) 5. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Bułka maślana (50g) / <b>gluten zbóż, białko mleka/</b>	1. Pasztet własny (110g) / <b>gluten zbóż, białko mleka, seler/</b> + pasta pomidorowa z jabłkiem (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 (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2359
Białko [g]	89.2
Tłuszcz [g]	55.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	22.5

Węglowodany ogółem [g]	383.06
Cukry [g]	70.36
Błonnik pokarmowy [g]	16.38
Sód [mg]	2074.11
Sól [g]	5.18

2024-05-01 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. <b>Twarożek z zielenią</b> (80g) 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 kalafiorowa z lanym ciastem (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Klopsiki mięsno - ryżowe z sosem pomidorowym (150g) / <b>gluten zbóż, białko mleka</b> / 3. Ziemniaki (150g) / <b>białko mleka</b> /	1. Ciasteczko (50g) / <b>mąka pszenna, białko mleka, pirosiarczyn</b> /	1. <b>Pasta jajeczna z musztardą, majerankiem i zielenią</b> (80g) 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]	1757.3
Białko [g]	66.9
Tłuszcz [g]	64.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.7
Węglowodany ogółem [g]	236.33

Cukry [g]	32.87
Błonnik pokarmowy [g]	20.26
Sól [g]	5.34

2024-05-02 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z kaszą manną (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. Kefir (200g)	1. Barszcz ukraiński (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Naleśniki z serem twarogowym (300g) /gluten zbóż, białko mleka, jaja/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Paszтет drobiowy (30g) /gluten zbóż, soja, białko mleka/	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]	2228.7
Białko [g]	96.9
Tłuszcz [g]	57.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	22.2

Węglowodany ogółem [g]	339.4
Cukry [g]	85.9
Błonnik pokarmowy [g]	18.89
Sód [mg]	3845.11
Sól [g]	9.61



2024-05-03 Piątek

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/</b> + <b>Serek topiony</b> (17g) 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 pomidorowa z makaronem (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż/</b> 2. Gulasz drobiowy z jarzynami. (150g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż/</b> 3. Ziemniaki (150g) / <b>białko mleka/</b> 4. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Ciasteczko (50g) / <b>mąka pszenna, białko mleka, pirosiarczyn/</b>	1. <b>Twarożek z rzodkiewką</b> (80g) 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]	1651.2
Białko [g]	71.8
Tłuszcz [g]	48.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.9
Węglowodany ogółem [g]	241.81
Cukry [g]	21.15

Błonnik pokarmowy [g]	21.38
Sód [mg]	1798.23
Sól [g]	4.49

2024-05-04 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) / <b>gluten zbóż, soja, 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. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Kisiel (250g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. <b>Ryż z sosem jogurtowo - śmietanowym.</b> (300g) 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułki i rogalce maślane (50g) / <b>gluten zbóż, białko mleka</b> /	1. <b>Pasta jajeczna z zieleniną</b> (80g) 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]	1715.3
Białko [g]	52.5
Tłuszcz [g]	38.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	19.2
Węglowodany ogółem [g]	294.55

Cukry [g]	48.5
Błonnik pokarmowy [g]	11.65
Sód [mg]	2276.66
Sól [g]	5.69

2024-05-05 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) / <b>gluten zbóż, soja, białko mleka</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 (250g)</b>	1. Zupa grysikowa (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Pieczeń rzymska (150g) / <b>gluten zbóż, jaja, białko mleka</b> / 3. Ziemniaki (150g) / <b>białko mleka</b> / 4. Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, pomidorem, papryką świeżą (100g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. <b>Twarożek z zieleniną</b> (80g) 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]	2084.6
Białko [g]	89.6
Tłuszcz [g]	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	24.2
Węglowodany ogółem [g]	293.86
Cukry [g]	28.5

Błonnik pokarmowy [g]	21.94
Sód [mg]	2476.1
Sól [g]	6.19

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 jadłospisach.

2024-04-29 Poniedziałek  
DIETA ŁATWO STRAWNA

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Żurek z kiełbasą (400g) / <b>mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, lubin</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. Herbata napar bez cukru (200g)	1. <b>Jogurt pitny</b> (250g)	1. Krupnik z ziemniakami (400g) / <b>mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Makaron z jarzynami (300g) / <b>soja, białko mleka, gorczyca, gluten zbóż</b> / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb graham (50g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 2. <b>Ser topiony</b> (17g) 3. Sałata (10g)	1. <b>Pasta rybno - serowa</b> (80g) 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]	2144.4
Białko [g]	78.1
Tłuszcz [g]	49.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	23.6
Węglowodany ogółem [g]	355.93

Cukry [g]	19.88
Błonnik pokarmowy [g]	20.52
Sód [mg]	2570
Sól [g]	6.42



2024-04-30 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<p>1. <b>Zupa mleczna z ciastem zacieranym</b> (400g) + Dżem (30g)</p> <p>2. <b>Masło (10g)</b></p> <p>3. Chleb pszenny zwykły (75g) /<b>mąka pszenna, mąka żytnia/</b></p> <p>4. Bułka wyborowa (50g) /<b>mąka pszenna, jaja/</b></p> <p>5. Herbata napar bez cukru (250g)</p>	<p>1. Banan (150g)</p>	<p>1. Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) /<b>mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż/</b></p> <p>2. Zrazy mielone w sosie koperkowym (100g) /<b>gluten zbóż, jaja, białko mleka/</b></p> <p>3. Buraczki zasmażane (100g) /<b>gluten zbóż, białko mleka/</b></p> <p>4. <b>Kasza jczmienna</b> (150g)</p> <p>5. Herbata napar bez cukru (200g)</p>	<p>1. Bułka maślana (50g) /<b>gluten zbóż, białko mleka/</b></p>	<p>1. Pasztet własny (110g) /<b>gluten zbóż, białko mleka, seler/</b> + pasta pomidorowa z jabłkiem (30g)</p> <p>2. <b>Masło</b> (10g)</p> <p>3. Chleb razowy (75g) /<b>mąka pszenna, mąka żytnia/</b></p> <p>4. Bułka wyborowa (50g) /<b>mąka pszenna, jaja/</b></p> <p>5. Herbata napar bez cukru (250g)</p>

Wartość energetyczna [kcal]	2271.4
Białko [g]	86.6
Tłuszcz [g]	52.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	22.8
Cholesterol [mg]	252

Węglowodany ogółem [g]	377.25
Cukry [g]	72.92
Błonnik pokarmowy [g]	28.26
Sód [mg]	2090.31
Sól [g]	5.22

2024-05-01 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Twarożek z zielenią (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 kalafiorowa z lanym ciastem (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Klopsiki mięsno - ryżowe z sosem pomidorowym (150g) /gluten zbóż, białko mleka/ 3. Ziemniaki (150g) /białko mleka/	1. Ciasteczko (50g) /mąka pszenna, białko mleka, pirosiarczyn/	1. Pasta jajeczna z musztardą, majerankiem i zielenią (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]	1757.3
Białko [g]	66.9
Tłuszcz [g]	64.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.7
Węglowodany ogółem [g]	236.33

Cukry [g]	32.87
Błonnik pokarmowy [g]	20.26
Sól [g]	5.34

2024-05-02 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z kaszą manną (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. Kefir (200g)	1. Barszcz ukraiński (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Makaroni z serem twarogowym (300g) /gluten zbóż, białko mleka, jaja/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Pasztet drobiowy (30g) /gluten zbóż, soja, białko mleka/	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]	2378.2
Białko [g]	105.8
Tłuszcz [g]	49.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.5

Węglowodany ogółem [g]	385.82
Cukry [g]	59.16
Błonnik pokarmowy [g]	17.91
Sód [mg]	3786.91
Sól [g]	9.46

2024-05-03 Piątek

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/</b> + <b>Serek topiony</b> (17g) 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 pomidorowa z makaronem (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż/</b> 2. Gulasz drobiowy z jarzynami. (150g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż/</b> 3. Ziemniaki (150g) / <b>białko mleka/</b> 4. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Ciasteczko (50g) / <b>mąka pszenna, białko mleka, pirosiarczyn/</b>	1. <b>Twarożek z rzodkiewką</b> (80g) 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]	1651.2
Białko [g]	71.8
Tłuszcz [g]	48.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.9
Węglowodany ogółem [g]	241.81
Cukry [g]	21.15

Błonnik pokarmowy [g]	21.38
Sód [mg]	1798.23
Sól [g]	4.49



2024-05-04 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) / <b>gluten zbóż, soja, 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. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Kisiel (250g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Ryż z jabłkiem (300g) 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułki i rogalce maślane (50g) / <b>gluten zbóż, białko mleka</b> /	1. <b>Pasta jajeczna z zieleniną</b> (80g) 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]	1630.7
Białko [g]	51
Tłuszcz [g]	37
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	18.1
Węglowodany ogółem [g]	279.46

Cukry [g]	43.02
Błonnik pokarmowy [g]	12.47
Sód [mg]	2263.99
Sól [g]	5.65

2024-05-05 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) / <b>gluten zbóż, soja, białko mleka</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 (250g)</b>	1. Zupa grysikowa (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Pieczeń rzymska (150g) / <b>gluten zbóż, jaja, białko mleka</b> / 3. Ziemniaki (150g) / <b>białko mleka</b> / 4. Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, pomidorem, papryką świeżą (100g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. <b>Twarożek z zieleniną</b> (80g) 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]	2084.6
Białko [g]	89.6
Tłuszcz [g]	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	24.2
Węglowodany ogółem [g]	293.86
Cukry [g]	28.5

Błonnik pokarmowy [g]	21.94
Sód [mg]	2476.1
Sól [g]	6.19

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 jadłospisach.

2024-04-29 Poniedziałek  
 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Żurek z kiełbasą (400g) / <b>mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, lubin</b> / 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Herbata napar bez cukru (200g)	1. <b>Jogurt pitny</b> (250g)	1. Krupnik z ziemniakami (400g) / <b>mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Makaron z jarzynami (300g) / <b>soja, białko mleka, gorczyca, gluten zbóż</b> / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb graham (50g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 2. <b>Ser topiony</b> (17g) 3. Sałata (10g)	1. <b>Pasta rybno - serowa</b> (80g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2064.9
Białko [g]	76.8
Tłuszcz [g]	49.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	23.7
Węglowodany ogółem [g]	342.88
Cukry [g]	18.93

Błonnik pokarmowy [g]	30.6
Sód [mg]	2444.45
Sól [g]	6.11

2024-04-30 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. <b>Zupa mleczna z ciastem zacieranym</b> (400g) + Dżem (30g) 2. <b>Masło (10g)</b> 3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Banan (150g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) / <b>mąka pszenna, białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Zrazy mielone w sosie koperkowym (100g) / <b>gluten zbóż, jaja, białko mleka</b> / 3. Buraczki zasmażane (100g) / <b>gluten zbóż, białko mleka</b> / 4. Kasza gryczana (150g) 5. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Bułka maślana (50g) / <b>gluten zbóż, białko mleka</b> /	1. Paszтет własny (110g) / <b>gluten zbóż, białko mleka, seler</b> / + pasta pomidorowa z jabłkiem (30g) 2. <b>Masło (10g)</b> 3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2084.8
Wartość energetyczna [kJ]	8772.6
Białko [g]	84.5
Tłuszcz [g]	56.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.4

Węglowodany ogółem [g]	326.98
Cukry [g]	45.37
Błonnik pokarmowy [g]	34.9
Sód [mg]	1998.24
Sól [g]	4.99



2024-05-01 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. <b>Twarożek z zieleniną</b> (80g) 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 kalafiorowa z lanym ciastem (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Klopsiki mięsno - ryżowe z sosem pomidorowym (150g) / <b>gluten zbóż, białko mleka</b> / 3. Ziemniaki (150g) / <b>białko mleka</b> /	1. Krakеры (50g) / <b>mąka pszenna, białko mleka, pirosiarczyn</b> /	1. <b>Pasta jajeczna z musztardą, majerankiem i zieleniną</b> (80g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1918.8
Białko [g]	70.2
Tłuszcz [g]	74.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.1
Węglowodany ogółem [g]	255.82
Cukry [g]	34.9

Błonnik pokarmowy [g]	27.46
Sód [mg]	2482.63
Sól [g]	6.2

2024-05-02 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. <b>Ser żółty</b> (40g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) <b>/mąka pszenna, mąka żytnia/</b> 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. <b>Kefir</b> (200g)	1. Barszcz ukraiński (400g) <b>/białko mleka, seler, gluten zbóż/</b> 2. Makaron z serem twarogowym (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 (30g) <b>/gluten zbóż, soja, białko mleka/</b>	1. Galaretka z kurczaka (180g) <b>/seler, soja/</b> + cytryna (10g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) <b>/mąka pszenna, mąka żytnia/</b> 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2122
Białko [g]	100.9
Tłuszcz [g]	51.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.9
Węglowodany ogółem [g]	326.7
Cukry [g]	32.62

Błonnik pokarmowy [g]	27.1
Sód [mg]	3707.08
Sól [g]	9.26

2024-05-03 Piątek

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/</b> + <b>Serek topiony</b> (17g) 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 pomidorowa z makaronem (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż/</b> 2. Gulasz drobiowy z jarzynami. (150g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż/</b> 3. Ziemniaki (150g) / <b>białko mleka/</b> 4. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Krakеры (50g) / <b>mąka pszenna, białko mleka, pirosiarczyn/</b>	1. <b>Twarożek z rzodkiewką</b> (80g) 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia/</b> 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1571.7
Białko [g]	70.5
Tłuszcz [g]	48.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.9
Węglowodany ogółem [g]	228.76
Cukry [g]	20.2

Błonnik pokarmowy [g]	31.46
Sód [mg]	1672.68
Sól [g]	4.18

2024-05-04 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) / <b>gluten zbóż, soja, białko mleka</b> / 2. <b>Masło</b> (10g) 3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Kisiel (250g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Ryż z jabłkiem (300g) 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułki i rogalce maślane (50g) / <b>gluten zbóż, białko mleka</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]	1551.3
Białko [g]	49.8
Tłuszcz [g]	36.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	18.2
Węglowodany ogółem [g]	266.41
Cukry [g]	42.07

Błonnik pokarmowy [g]	22.55
Sód [mg]	2138.44
Sól [g]	5.34



2024-05-05 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) / <b>gluten zbóż, soja, białko mleka</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 (250g)</b>	1. Zupa grysikowa (400g) / <b>białko mleka, seler, gluten zbóż</b> / 2. Pieczeń rzymska (150g) / <b>gluten zbóż, jaja, białko mleka</b> / 3. Ziemniaki (150g) / <b>białko mleka</b> / 4. Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, pomidorem, papryką świeżą (100g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. <b>Twarożek z zieleniną</b> (80g) 2. <b>Masło (10g)</b> 3. Chleb razowy (125g) / <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2005.2
Białko [g]	88.4
Tłuszcz [g]	65.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	24.2
Węglowodany ogółem [g]	280.81
Cukry [g]	27.56

Błonnik pokarmowy [g]	32.02
Sód [mg]	2350.55
Sól [g]	5.87

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 jadłospisach.