

DIETA PODSTAWOWA
2024-08-19 Poniedziałek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Żurek z jajkiem (400g) / mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin/ + serek topiony (17g) 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 owocowy (150g)	1. Krupnik z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Bigos (300g) / soja, gluten zbóż, seler, gorczyca/ + bułka pszenna (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Morele (100g)	1. Galaretka z kurczaka (180g) / soja, gorczyca, seler/ + 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]	1906.5
Białko [g]	75.9
Tłuszcz [g]	58.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.7
Węglowodany ogółem [g]	280.45
Cukry [g]	55

Błonnik pokarmowy [g]	22.71
Sód [mg]	4001.22
Sól [g]	10

2024-08-20 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Sałatka kalafiorowa (100g) /białko mleka/ + Jaja (60g) 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. Kisiel (200g)	1. Zupa grysikowa (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Kotlet schabowy (100g) /gluten zbóż, jaja, białko mleka/ 3. Kapusta z koperkiem (100g) /gluten zbóż, białko mleka/ 4. Ziemniaki (150g) /białko mleka/ 5. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Bułka maślana (50g) /mąka pszenna, jaja/	1. Paszтет drobiowy (100g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/ + 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]	2115.3
Białko [g]	82.1
Tłuszcz [g]	66.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.7
Węglowodany ogółem [g]	307.36
Cukry [g]	29.2
Błonnik pokarmowy [g]	21.45

Sód [mg]	2286.03
Sól [g]	5.71

2024-08-21 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi. (400g) + Dżem truskawkowy niskosłodzony (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 (200g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa ogórkowa z ziemniakami (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Leczo z warzywami duszone (300g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/ 3. Ryż biały gotowany(150g) 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Pasztet drobiowy (35g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/ 3. Rukola (5g)	1. Ser żółty (40g) + Ogórek (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]	2246.3
Białko [g]	73.7
Tłuszcz [g]	46.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	24.2
Węglowodany ogółem [g]	395.53
Cukry [g]	55.46

Błonnik pokarmowy [g]	26.82
Sód [mg]	2386.36
Sól [g]	5.96

2024-08-22 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Twarożek z pomidorem (80g) + Roszponka warzywna (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 (200g)	1. Kefir (200g)	1. Zalewajka z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Pieczeń kminkowa (150g) / białko mleka, jaja, gluten zbóż/ 3. Kasza gryczana (150g) 4. Surówka z czerwonej kapusty z olejem (100g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Śliwki (100g)	1. Sałatka rybno - jarzynowa. (120g) / ryba (makrela), białko mleka, jaja, gluten zbóż/ 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]	1998.4
Białko [g]	77.8
Tłuszcz [g]	66.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.4
Węglowodany ogółem [g]	277.36
Cukry [g]	25.99
Błonnik pokarmowy [g]	10.08

Sód [mg]	1366.77
Sól [g]	3.41

2024-08-23 Piątek

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 (200g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa wielowarzywna z kaszą jaglaną (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Kopytka (300g) /białko mleka, jaja, gluten zbóż/ 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. Serek topiony (17g)	1. Pasta jajeczna z zieleniną (80g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) /mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2371.8
Białko [g]	74.9
Tłuszcz [g]	60.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.3
Węglowodany ogółem [g]	398.6
Cukry [g]	59.75

Błonnik pokarmowy [g]	32.24
Sód [mg]	1938.29
Sól [g]	4.84

2024-08-24 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Twarożek z prażonym słończnikiem (80g) + Sałata (5g) 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. Kisiel (200g)	1. Zupa jarzynowa z lanym ciastem (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Kaszanka z cebulą (300g) /soja, białko mleka, gluten zbóż, gorczyca, seler/ 3. Ogórek kiszony (70g) 4. Ziemniaki (150g) /białko mleka/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułki i rogalce maślane (50g) /gluten zbóż, białko mleka, jaja/ 2. Kaszanka z cebulą (300g) /soja, białko mleka, gluten zbóż, gorczyca, seler/ 3. Ogórek kiszony (70g) 4. Ziemniaki (150g) /białko mleka/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Wędlina (50g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/ + 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]	1835.1
Białko [g]	59
Tłuszcz [g]	65.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	23.4
Węglowodany ogółem [g]	257.21
Cukry [g]	30.23

Błonnik pokarmowy [g]	10.25
Sód [mg]	4128.64
Sól [g]	10.32

2024-08-25 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / + Pomidor (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 (200g)	1. Jogurt naturalny (175g)	1. Zupa pomidorowa z makaronem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Filet z kurczaka w sosie curry (150g) / białko mleka, gluten zbóż / + Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, pomidorem, papryką świeżą. (100g) 3. Ziemniaki (150g) / białko mleka / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Ciastka (50g) / gluten zbóż, soja, białko mleka, jaja, orzechy /	1. Twarożek (80g) + dżem (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1748.2
Białko [g]	81.4
Tłuszcz [g]	54.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.6
Węglowodany ogółem [g]	242.19

Cukry [g]	35.86
Błonnik pokarmowy [g]	20.51
Sód [mg]	2239.53
Sól [g]	5.59

* 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 LATWO STRAWNA
2024-08-19 Poniedziałek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Żurek z jajkiem (400g) / mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin/ + serek topiony (17g) 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 owocowy (150g)	1. Krupnik z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Makaron z mięsem mielonym i jarzynami(300g) / gluten zbóż, seler, białko mleka/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Morele (100g)	1. Galaretka z kurczaka (180g) / soja, gorczyca, seler/ + 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]	2179.1
Białko [g]	83.8
Tłuszcz [g]	61.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.8
Węglowodany ogółem [g]	333.71
Cukry [g]	57.29

Błonnik pokarmowy [g]	22.43
Sód [mg]	3469.45
Sól [g]	8.67

2024-08-20 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Sałatka kalafiorowa (100g) /białko mleka/ + Jaja (60g) 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. Kisiel (200g)	1. Zupa grysikowa (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Schab duszony w sosie (100g) /gluten zbóż, jaja, białko mleka/ 3. Marchewka z groszkiem (100g) /gluten zbóż, białko mleka/ 4. Ziemniaki (150g) /białko mleka/ 5. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Bułka maślana (50g) /mąka pszenna, jaja/	1. Paszтет drobiowy (100g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/ + 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]	2005
Białko [g]	84
Tłuszcz [g]	55.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	20.8
Węglowodany ogółem [g]	302.75
Cukry [g]	32.63
Błonnik pokarmowy [g]	22.35

Sód [mg]	2279.4
Sól [g]	5.69

2024-08-21 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi. (400g) + Dżem truskawkowy niskosłodzony (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 (200g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Leczo z warzywami duszone (300g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/ 3. Ryż biały gotowany(150g) 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Paszтет drobiowy (35g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/ 3. Rukola (5g)	1. Twarożek (80g) + pomidor (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) /mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2210.5
Białko [g]	76.1
Tłuszcz [g]	40.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	19.5
Węglowodany ogółem [g]	398.36
Cukry [g]	57.28

Błonnik pokarmowy [g]	26.8
Sód [mg]	2235.76
Sól [g]	5.58

2024-08-22 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Twarożek z pomidorem (80g) + Roszponka warzywna (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 (200g)	1. Kefir (200g)	1. Zalewajka z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Pieczeń rzymska (150g) / białko mleka, jaja, gluten zbóż/ 3. Kasza jęczmienna (150g) 4. Buraczki z jabłkiem (100g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Śliwki (100g)	1. Pasta rybno - jarzynowa. (120g) / ryba (makrela), białko mleka, jaja, gluten zbóż/ 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]	1863.1
Białko [g]	76.5
Tłuszcz [g]	50.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	20.5
Węglowodany ogółem [g]	287.8
Cukry [g]	34.08
Błonnik pokarmowy [g]	23.75

Sód [mg]	1792.43
Sól [g]	4.48

2024-08-23 Piątek

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 (200g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa wielowarzywna z kaszą jaglaną (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Kopytka (300g) /białko mleka, jaja, gluten zbóż/ 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. Serek topiony (17g)	1. Pasta jajeczna z zieleniną (80g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) /mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2371.8
Białko [g]	74.9
Tłuszcz [g]	60.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.3
Węglowodany ogółem [g]	398.6
Cukry [g]	59.75

Błonnik pokarmowy [g]	32.24
Sód [mg]	1938.29
Sól [g]	4.84

2024-08-24 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Twarożek z prażonym słonecznikiem (80g) + Sałata (5g) 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. Kisiel (200g)	1. Zupa jarzynowa z lanym ciastem (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Potrawka drobiowa z jarzynami gotowana(300g) /białko mleka, gluten zbóż, seler/ 3. Ziemniaki (150g) /białko mleka/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułki i rogalce maślane (50g) /gluten zbóż, białko mleka, jaja/	1. Wędlina (50g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/ + 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]	1394.5
Białko [g]	47.1
Tłuszcz [g]	31.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	14.6
Węglowodany ogółem [g]	236.62
Cukry [g]	27.26

Błonnik pokarmowy [g]	12.97
Sód [mg]	2215
Sól [g]	5.53

2024-08-25 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / + Pomidor (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 (200g)	1. Jogurt naturalny (175g)	1. Zupa pomidorowa z makaronem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Filet z kurczaka w sosie curry (150g) / białko mleka, gluten zbóż / + Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, pomidorem, papryką świeżą. (100g) 3. Ziemniaki (150g) / białko mleka / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Ciastka (50g) / gluten zbóż, soja, białko mleka, jaja, orzechy /	1. Twarożek (80g) + dżem (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1748.2
Białko [g]	81.4
Tłuszcz [g]	54.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.6
Węglowodany ogółem [g]	242.19

Cukry [g]	35.86
Błonnik pokarmowy [g]	20.51
Sód [mg]	2239.53
Sól [g]	5.59

* 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
2024-08-19 Poniedziałek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Żurek z jajkiem (400g) / mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin/ + serek topiony (17g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Jogurt naturalny (150g)	1. Krupnik z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Makaron z mięsem mielonym i jarzynami(300g) / gluten zbóż, seler, białko mleka/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Morele (100g)	1. Galaretka z kurczaka (180g) / soja, gorczyca, seler/ + cytryna (10g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2098.9
Białko [g]	83.4
Tłuszcz [g]	61.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.2
Węglowodany ogółem [g]	317.96
Cukry [g]	54.59

Błonnik pokarmowy [g]	32.11
Sód [mg]	3365.5
Sól [g]	8.41

2024-08-20 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Sałatka kalafiorowa (100g) /białko mleka/ + Jaja (60g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Kisiel (200g)	1. Zupa grysikowa (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Schab duszony w sosie (100g) /gluten zbóż, jaja, białko mleka/ 3. Marchewka z groszkiem (100g) /gluten zbóż, białko mleka/ 4. Ziemniaki (150g) /białko mleka/ 5. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Bułka maślana (50g) /mąka pszenna, jaja/	1. Pasztet drobiowy (100g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/ + Pomidor (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1925.6
Białko [g]	82.8
Tłuszcz [g]	55.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	20.9
Węglowodany ogółem [g]	289.7
Cukry [g]	31.69
Błonnik pokarmowy [g]	32.43

Sód [mg]	2153.85
Sól [g]	5.38

2024-08-21 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / + surówka z pora (30g) / białko mleka / (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Leczo z warzywami duszone (300g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 3. Ryż biały gotowany(150g) 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 2. Paszтет drobiowy (35g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / 3. Rukola (5g)	1. Twarożek (80g) + pomidor (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1879
Białko [g]	67.8
Tłuszcz [g]	33.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	15.7
Węglowodany ogółem [g]	339.77
Cukry [g]	32.39
Błonnik pokarmowy [g]	26.99

Sód [mg]	2521.71
Sól [g]	6.3

2024-08-22 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Twarożek z pomidorem (80g) + Rozspanka warzywna (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Kefir (200g)	1. Zalewajka z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Pieczeń rzymska (150g) / białko mleka, jaja, gluten zbóż/ 3. Kasza gryczana (150g) 4. Buraczki z jabłkiem (100g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Śliwki (100g)	1. Pasta rybno - jarzynowa. (120g) / ryba (makrela), białko mleka, jaja, gluten zbóż/ 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1826
Białko [g]	78.4
Tłuszcz [g]	52.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21
Węglowodany ogółem [g]	274.75
Cukry [g]	32.19
Błonnik pokarmowy [g]	31

Sód [mg]	1666.88
Sól [g]	4.16

2024-08-23 Piątek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Twarożek (400g) + pomidor (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy(125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa wielowarzywna z kaszą jaglaną (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Kopytka (300g) / białko mleka, jaja, gluten zbóż/ 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. Serek topiony (17g)	1. Pasta jajeczna z zieleniną (80g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2068.4
Białko [g]	70.8
Tłuszcz [g]	53.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.8
Węglowodany ogółem [g]	341.89
Cukry [g]	36.44

Błonnik pokarmowy [g]	31.92
Sód [mg]	1782.73
Sól [g]	4.45

2024-08-24 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Twarożek z prażonym słonecznikiem (80g) + Sałata (5g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Kisiel (200g)	1. Zupa jarzynowa z lanym ciastem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Potrawka drobiowa z jarzynami gotowana(300g) / białko mleka, gluten zbóż, seler / 3. Ziemniaki (150g) / białko mleka / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułki i rogalce maślane (50g) / gluten zbóż, białko mleka, jaja /	1. Wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / + Pomidor (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1315.1
Białko [g]	45.9
Tłuszcz [g]	31.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	14.6
Węglowodany ogółem [g]	223.57
Cukry [g]	26.31

Błonnik pokarmowy [g]	23.05
Sód [mg]	2089.45
Sól [g]	5.22

2024-08-25 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/ + Pomidor (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Jogurt naturalny (175g)	1. Zupa pomidorowa z makaronem (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Filet z kurczaka w sosie curry (150g) /białko mleka, gluten zbóż/ + Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, pomidorem, papryką świeżą. (100g) 3. Ziemniaki (150g) /białko mleka/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Ciastka (50g) /gluten zbóż, soja, białko mleka, jaja, orzechy/	1. Twarożek (80g) + dżem (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) /mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1748.2
Białko [g]	81.4
Tłuszcz [g]	54.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.6
Węglowodany ogółem [g]	242.19

Cukry [g]	35.86
Błonnik pokarmowy [g]	20.51
Sód [mg]	2239.53
Sól [g]	5.59

* 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.