

Dieta podstawowa
2024-08-26 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/ + Serek topiony (17g) 2. Masło (10g) 3. Chleb pszenny (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Serek homogenizowany (200g)	1. Krupnik z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja/ 2. Łazanki (300g) / białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Humus (35g) 3. Rukola (10g)	1. Wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten zbóż/ + Sałata zielona z pomidorem, ogórkiem i rzodkiewką (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]	2118.5
Białko [g]	73.2
Tłuszcz [g]	65.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.7
Węglowodany ogółem [g]	320.59

Cukry [g]	45.54
Błonnik pokarmowy [g]	21.82
Sód [mg]	3231.38
Sól [g]	8.07

2024-08-27 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z kaszą manną (400g) + Dżem (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb pszenny (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Jabłko (150g) 2. Biszkopty (30g) / mąka pszenna, jaja/	1. Zupa jarzynowa z makaronem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja/ 2. Roladki drobiowe w sosie (150g) / białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja/ 3. Mizeria z sosem koperkowym. (100g) 4. Ziemniaki (150g) / białko mleka/ 5. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Serek topiony (15g) 3. Rukola (5g)	1. Sałatka ryżowa z warzywami (80g) / białko mleka, seler/ + wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten zbóż/ + rukola (10g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (200g)

Wartość energetyczna [kcal]	2019.5
Białko [g]	76
Tłuszcz [g]	51.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	22.9
Węglowodany ogółem [g]	324.29
Cukry [g]	63.94
Błonnik pokarmowy [g]	21.2

Sód [mg]	3021.18
Sól [g]	7.55

2024-08-28 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Sałatka drobiowo – jarzynowa (80g) / seler, białko mleka / + Rukola (10g) 2. Masło (10g) 3. Chleb pszenny (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Jogurt (200g)	1. Zupa wielowarzywna z kaszą jaglaną (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja / 2. Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym i jarzynami (300g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Ser żółty (40g) + Pomidor (30g) + Roszponka a (10g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja /

Wartość energetyczna [kcal]	1942.3
Białko [g]	65.2
Tłuszcz [g]	62.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.4
Węglowodany ogółem [g]	291.85
Cukry [g]	28.75
Błonnik pokarmowy [g]	24.83

Sód [mg]	1737.54
Sól [g]	4.34

2024-08-29 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z ciastem zacieranym (400g) + Dżem (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb pszenny (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Jabłko (150g) 2. Wafle ryżowe (30g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja / 2. Zrazy mielone w sosie koperkowym (150g) / białko mleka, gluten zbóż, jaja / 3. Buraczki z chrzanem (100g) 4. Kasza gryczana (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 2. Paszтет drobiowy (35g) / gluten zbóż, soja, białko mleka / 3. Rukola (5g)	1. Jaja gotowane (60g) + Sałata zielona z pomidorem, ogórkiem i rzodkiewką (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (200g)

Wartość energetyczna [kcal]	2479.1
Białko [g]	94.4
Tłuszcz [g]	63.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	24.6
Węglowodany ogółem [g]	391.89
Cukry [g]	53.59
Błonnik pokarmowy [g]	18.22

Sód [mg]	2257.54
Sól [g]	5.64

2024-08-30 Piątek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Barszcz biały z jajkiem / mąka pszenna, mleko , jaja, <i>może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin</i> / + Serek topiony (17g) 2. Masło (10g) 3. Chleb pszenny (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Serek homogenizowany (200g)	1. Zupa pomidorowa z ryżem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja / 2. Kotlet rybny (100g) / białko mleka, ryba, gluten zbóż, jaja / 3. Ziemniaki (150g) / białko mleka / 4. Surówka z kapusty (100g) / białko mleka / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułka maślana (50g) / mąka pszenna, jaja / 2. Banan (150g)	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 (200g)

Wartość energetyczna [kcal]	2661.4
Białko [g]	84.8
Tłuszcz [g]	99.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	49.1
Węglowodany ogółem [g]	366.28
Cukry [g]	78.15
Błonnik pokarmowy [g]	18.06

Sód [mg]	2079.81
Sól [g]	5.19

2024-08-31 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / + Pomidor (30g). 2. Masło (10g) 3. Chleb pszenny (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Jogurt naturalny (175g)	1. Zupa kalafiorowa z lanym ciastem. (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja / 2. Jajko w sosie jogurtowo - majonezowym (120g) 3. Mizeria z sosem koperkowym (100g) 4. Ziemniaki (150g) / białko mleka / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Pasta rybno - serowa (80g) + Roszponka (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (200g)

Wartość energetyczna [kcal]	1694.6
Białko [g]	67.9
Tłuszcz [g]	55.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.7
Węglowodany ogółem [g]	241.09
Cukry [g]	40.62
Błonnik pokarmowy [g]	20.67
Sód [mg]	2822.26

Sól [g]	7.05

2024-09-01 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/ + + Ser twarogowy (30g) + Sałata zielona z pomidorem, ogórkiem i rzodkiewką. (30g) 3. Masło (10g) 3. Chleb pszenny (75g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) /mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Banan (150g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami. (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja/ 2. Gulasz wieprzowy z jarzynami. (150g) /białko mleka, seler, gluten zbóż / 3. Ziemniaki (150g) /białko mleka / 4. Ogórek kiszony (60g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Ciasteczka owsiane (50g) /białko mleka, gluten zbóż, jaja, orzechy, soja /	1. Pasta jajeczna z zieleniną (80g) + Rukola (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) /mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (200g)

Wartość energetyczna [kcal]	1638.4
Białko [g]	62.5
Tłuszcz [g]	55.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.2
Węglowodany ogółem [g]	229.47
Cukry [g]	36.09
Błonnik pokarmowy [g]	16.12

Sód [mg]	2510.14
Sól [g]	6.27

* 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.

Dieta łatwo strawna
2024-08-26 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/ + Serek topiony (17g) 2. Masło (10g) 3. Chleb pszenny (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Serek homogenizowany (200g)	1. Krupnik z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja/ 2. Makaron z warzywami (300g) / białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Humus (35g) 3. Rukola (10g)	1. Wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten zbóż/ + Sałata zielona z pomidorem, ogórkiem i rzodkiewką (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]	2295
Białko [g]	80.1
Tłuszcz [g]	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.5
Węglowodany ogółem [g]	366.75
Cukry [g]	48

Błonnik pokarmowy [g]	20.82
Sód [mg]	2980.24
Sól [g]	7.45

2024-08-27 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z kaszą manną (400g) + Dżem (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb pszenny (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Jabłko (150g) 2. Biskopty (30g) / mąka pszenna, jaja/	1. Zupa jarzynowa z makaronem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja/ 2. Pulpet drobiowy w sosie (150g) / białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja/ 3. Marchewka z groszkiem (100g) / białko mleka, gluten zbóż/ 4. Ziemniaki (150g) / białko mleka/ 5. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Serek topiony (15g) 3. Rukola (5g)	1. Sałatka ryżowa z warzywami (80g) / białko mleka, seler/ + wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten zbóż/ + rukola (10g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (200g)

Wartość energetyczna [kcal]	2031.8
Białko [g]	84.6
Tłuszcz [g]	43
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.6
Węglowodany ogółem [g]	338.16
Cukry [g]	65.93
Błonnik pokarmowy [g]	23.34

Sód [mg]	3042.84
Sól [g]	7.6

2024-08-28 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Pasta drobiowo – jarzynowa (80g) / seler, białko mleka / + Rukola (10g) 2. Masło (10g) 3. Chleb pszenny (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Jogurt (200g)	1. Zupa wielowarzywna z kaszą jaglaną (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja / 2. Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym i jarzynami (300g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Twarożek (80g) + Pomidor (30g) + Roszponka a (10g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja /

Wartość energetyczna [kcal]	1882.4
Białko [g]	64
Tłuszcz [g]	56.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.3
Cholesterol [mg]	155
Węglowodany ogółem [g]	290.77
Cukry [g]	29.76
Błonnik pokarmowy [g]	24.63

Sód [mg]	1518.63
Sól [g]	3.79

2024-08-29 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z ciastem zacieranym (400g) + Dżem (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb pszenny (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia /	1. Jabłko (150g) 2. Wafle ryżowe (30g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja / 2. Zrazy mielone w sosie koperkowym (150g) / białko mleka, gluten zbóż, jaja /	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 2. Pasztet drobiowy (35g) / gluten zbóż, soja, białko mleka / 3. Rukola (5g)	1. Jaja gotowane (60g) + Sałata zielona z pomidorem, ogórkiem i rzodkiewką (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia /

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (200g)		3. Buraczki z jabłkiem (100g) 4. Kasza jęczmienna (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)		4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (200g)

Wartość energetyczna [kcal]	2487.8
Białko [g]	86.5
Tłuszcz [g]	64.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.2
Węglowodany ogółem [g]	398.66
Cukry [g]	52.07
Błonnik pokarmowy [g]	17.96
Sód [mg]	2243.28
Sól [g]	5.6

2024-08-30 Piątek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Barszcz biały z jajkiem / mąka pszenna, mleko, jaja , <i>może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam,</i> tubin/ + Serek topiony (17g) 2. Masło (10g) 3. Chleb pszenny (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Serek homogenizowany (200g)	1. Zupa pomidorowa z ryżem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja/ 2. Pulpet rybny (100g) / białko mleka, ryba, gluten zbóż, jaja/ 3. Ziemniaki (150g) / białko mleka/ 4. Jarzynka gotowana (100g)	1. Bułka maślana (50g) / mąka pszenna, jaja/ 2. Banan (150g)	1. Twarożek z rzodkiewką (80g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna,

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
		/białko mleka/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)		jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (200g)

Wartość energetyczna [kcal]	2568.5
Białko [g]	85.8
Tłuszcz [g]	88.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	49.9
Węglowodany ogółem [g]	365.59
Cukry [g]	78.29
Błonnik pokarmowy [g]	17.87
Sód [mg]	1895.12
Sól [g]	4.73

2024-08-31 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/ + Pomidor (30g). 2. Masło (10g) 3. Chleb pszenny (75g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) /mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Jogurt naturalny (175g)	1. Zupa kalafiorowa z lanym ciastem. (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja/ 2. Jajko w potrawce jarzynowej (120g) 3. Ziemniaki (150g) /białko mleka/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Pasta rybno - serowa (80g) + Roszponka (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) /mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
				(200g)

Wartość energetyczna [kcal]	1646.5
Białko [g]	65.8
Tłuszcz [g]	52.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.6
Węglowodany ogółem [g]	238.37
Cukry [g]	38.71
Błonnik pokarmowy [g]	20.33
Sód [mg]	2769.32
Sól [g]	6.92

2024-09-01 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/ + + Ser twarogowy (30g) + Sałata zielona z pomidorem, ogórkiem i rzodkiewką. (30g) 3. Masło (10g) 3. Chleb pszenny (75g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) /mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Banan (150g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami. (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja/ 2. Gulasz wieprzowy z jarzynami. (150g) /białko mleka, seler, gluten zbóż / 3. Ziemniaki (150g) /białko mleka / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Ciasteczka owsiane (50g) /białko mleka, gluten zbóż, jaja, orzechy, soja /	1. Pasta jajeczna z zieleniną (80g) + Rukola (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) /mąka pszenna, jaja/

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
				5. Herbata napar bez cukru (200g)

Wartość energetyczna [kcal]	1634.4
Białko [g]	62.1
Tłuszcz [g]	55.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.2
Węglowodany ogółem [g]	228.93
Cukry [g]	35.82
Błonnik pokarmowy [g]	16.12
Sód [mg]	2099.74
Sól [g]	5.24

* 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.

Dieta Poniedziałek ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-08-26 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/ + Serek topiony (17g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Serek homogenizowany (200g)	1. Krupnik z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja/ 2. Makaron z warzywami (300g) / białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Humus (35g) 3. Rukola (10g)	1. Wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten zbóż/ + Sałata zielona z pomidorem, ogórkiem i rzodkiewką (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2215.5
Białko [g]	78.9
Tłuszcz [g]	60.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.6
Węglowodany ogółem [g]	353.7
Cukry [g]	47.05
Błonnik pokarmowy [g]	30.9
Sód [mg]	2854.69
Sól [g]	7.13

2024-08-27 Wtorek

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. Jabłko (150g) 2. Biskopty (30g) / mąka pszenna, jaja /	1. Zupa jarzynowa z makaronem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja / 2. Pulpet drobiowy w sosie (150g) / białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja / 3. Mizeria (100g) / białko mleka / 4. Ziemniaki (150g) / białko mleka / 5. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 2. Serek topiony (15g) 3. Rukola (5g)	1. Sałatka ryżowa z warzywami (80g) / białko mleka, seler / + wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / + rukola (10g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (200g)

Wartość energetyczna [kcal]	1680.5
Białko [g]	76.9
Tłuszcz [g]	37.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	17.7
Węglowodany ogółem [g]	273.26
Cukry [g]	36.67
Błonnik pokarmowy [g]	29.29
Sód [mg]	3191.46
Sól [g]	7.97

2024-08-28 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Pasta drobiowo – jarzynowa (80g) / seler, białko mleka / + Rukola (10g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Jogurt (200g)	1. Zupa wielowarzywna z kaszą jaglaną (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja / 2. Zapiekanek ziemniaczana z mięsem mielonym i jarzynami (300g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Twarożek (80g) + Pomidor (30g) + Roszponka a (10g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (200g)

Wartość energetyczna [kcal]	1803
Białko [g]	62.8

Tłuszcz [g]	56.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.3
Węglowodany ogółem [g]	277.72
Cukry [g]	28.82
Błonnik pokarmowy [g]	34.71
Sód [mg]	1393.08
Sól [g]	3.48

2024-08-29 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Ser żółty (40g) + pomidor (30g) + rukola (10g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Jabłko (150g) 2. Wafle ryżowe (30g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja / 2. Zrazy mielone w sosie koperkowym (150g) / białko mleka, gluten zbóż, jaja / 3. Buraczki z jabłkiem (100g) 4. Kasza gryczana (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 2. Paszтет drobiowy (35g) / gluten zbóż, soja, białko mleka / 3. Rukola (5g)	1. Jaja gotowane (60g) + Sałata zielona z pomidorem, ogórkiem i rzodkiewką (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (200g)

Wartość energetyczna [kcal]	2240.4
Wartość energetyczna [kJ]	9423.9
Białko [g]	89.2

Tłuszcz [g]	67.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.2
Węglowodany ogółem [g]	333.06
Cukry [g]	26.6
Błonnik pokarmowy [g]	27.57
Sód [mg]	2159.04
Sól [g]	5.39

2024-08-30 Piątek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Barszcz biały z jajkiem / mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, tulin/ + Serek topiony (17g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Serek homogenizowany (200g)	1. Zupa pomidorowa z ryżem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja/ 2. Pulpet rybny (100g) / białko mleka, ryba, gluten zbóż, jaja/ 3. Ziemniaki (150g) / białko mleka/ 4. Surówka z kapusty (100g) / białko mleka/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułka maślana (50g) / mąka pszenna, jaja/ 2. Banan (150g)	1. Twarożek z rzodkiewką (80g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (200g)

Wartość energetyczna [kcal]	2489.1
Białko [g]	84.6

Tłuszcz [g]	88.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	49.9
Węglowodany ogółem [g]	352.54
Cukry [g]	77.34
Błonnik pokarmowy [g]	27.95
Sód [mg]	1769.57
Sól [g]	4.42

2024-08-31 Sobota

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 kalafiorowa z lanym ciastem. (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja/ 2. Jajko w potrawce jarzynowej (120g) 3. Ziemniaki (150g) /białko mleka/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Pasta rybno - serowa (80g) + Roszponka (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (200g)

Wartość energetyczna [kcal]	1567.1
Białko [g]	64.6
Tłuszcz [g]	51.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.6
Węglowodany ogółem [g]	225.32

Cukry [g]	37.77
Błonnik pokarmowy [g]	30.41
Sód [mg]	2643.77
Sól [g]	6.6

2024-09-01 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/ + + Ser twarogowy (30g) + Sałata zielona z pomidorem, ogórkiem i rzodkiewką. (30g) 3. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (200g)	1. Banan (150g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami. (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja/ 2. Gulasz wieprzowy z jarzynami. (150g) /białko mleka, seler, gluten zbóż / 3. Ziemniaki (150g) /białko mleka / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Krakеры (50g) /białko mleka, gluten zbóż, jaja, orzechy, soja /	1. Pasta jajeczna z zieleniną (80g) + Rukola (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (200g)

Wartość energetyczna [kcal]	1767.5
Białko [g]	64.9
Tłuszcz [g]	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.6
Węglowodany ogółem [g]	243.78

Cukry [g]	37.44
Błonnik pokarmowy [g]	26.2
Sód [mg]	2388.19
Sól [g]	5.97

* 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.