

DIETA PODSTAWOWA
2024-09-16 **Poniedziałek**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<p>Żurek z kiełbasą (400g) /mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin/ + ser topiony (17g)</p> <p>2. Masło (10g)</p> <p>3. Chleb pszenny zwykły (75g) /mąka pszenna, mąka żytnia/</p> <p>4. Bułka wyborowa (50g) /mąka pszenna, jaja/</p> <p>5. Herbata napar bez cukru (200g)</p>	<p>1. Jogurt naturalny (150g)</p>	<p>1. Barszcz ukraiński z ziemniakami (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/</p> <p>2. Racuchy drożdżowe (300g) /białko mleka, jaja, gluten zbóż/</p> <p>3. Banan (150g)</p> <p>4. Herbata napar bez cukru (250g)</p>	<p>1. Drożdżówka (100g) /białko mleka, jaja, gluten zbóż/</p>	<p>1. Paszтетowa (80g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/ + Pomidor (30g)</p> <p>2. Masło (10g)</p> <p>3. Chleb razowy (75g) /mąka pszenna, mąka żytnia/</p> <p>4. Bułka wyborowa (50g) /mąka pszenna, jaja/</p> <p>5. Herbata napar bez cukru (250g)</p>

Wartość energetyczna [kcal]	2332.7
Białko [g]	69
Tłuszcz [g]	69.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25
Węglowodany ogółem [g]	368.3
Cukry [g]	68.33

Błonnik pokarmowy [g]	19.57
Sód [mg]	2839.4
Sól [g]	7.09

2024-09-17 Wtorek

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. Jabłko (150g)	1. Zupa grysikowa (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Wątróbka z cebulką (150g) / białko mleka, gluten zbóż/ 3. Mizeria z sosem koperkowym (100g) 4. Ziemniaki (150g) / białko mleka / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Margaryna roślinna (5g) 3. Jaja (30g)	1. Sałatka rybno – jarzynowa (120g) / ryba (makrela), 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]	2206.7
Białko [g]	93
Tłuszcz [g]	63.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	24
Węglowodany ogółem [g]	327.39
Cukry [g]	51.28

Błonnik pokarmowy [g]	25.46
Sód [mg]	2135.91
Sól [g]	5.33

2024-09-18 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Twarożek z rzodkiewką (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 wielowarzywna z kaszą jaglaną (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Bigos (300g) / białko mleka, soja, gluten zbóż/ 3. Bułki pszenne zwykłe (100g) / mąka pszenna, jaja/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Kefir (200g)	1. Wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten zbóż/ 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250g) 6. Pomidor (30g) 7. Rukola (5g)

Wartość energetyczna [kcal]	2124.2
Białko [g]	85.2
Tłuszcz [g]	68.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.6
Węglowodany ogółem [g]	303.79
Cukry [g]	39.65
Błonnik pokarmowy [g]	25.65

Sód [mg]	3024.14
Sól [g]	7.56

2024-09-19 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Jaja (60g) + Sałatka ryżowa z tuńczykiem, ciecierzycą i papryką (120g) / ryba (tuńczyk), białko mleka/ 2. Masło (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Kawa zbożowa naturalna na mleku (250g) / gluten zbóż, białko mleka/	1. Jogurt naturalny (165g)	1. Zalewajka z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Gulasz myśliwski (150g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 3. Kasza gryczana (150g) 4. Surówka z czerwonej kapusty z olejem (100g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Serek topiony (17g)	1. Wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten zbóż/ 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250g) 6. Pomidor (30g)

Wartość energetyczna [kcal]	2137.7
Białko [g]	96.1
Tłuszcz [g]	54.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	22.5
Węglowodany ogółem [g]	327.52
Cukry [g]	32.53

Błonnik pokarmowy [g]	23.49
Sód [mg]	2535.22
Sól [g]	6.33

2024-09-20 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 (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa pomidorowa z ciastem zacieranym (400g) / białko mleka, seler, jaja, gluten zbóż / 2. Kotlet rybny (150g) / ryba, jaja, gluten zbóż / 3. Surówka z kiszonej kapusty (100g) 4. Ziemniaki (150g) / białko mleka / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 2. Pasztet drobiowy (35g) / gluten zbóż, soja, białko mleka /	1. Ser żółty (40g) + Pomidor (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2287.3
Białko [g]	82.3
Tłuszcz [g]	79.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.6
Węglowodany ogółem [g]	325.1
Cukry [g]	57.24
Błonnik pokarmowy [g]	27.41

Sód [mg]	2383.48
Sól [g]	5.95

2024-09-21 **Sobota**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Pasta serowo - jajeczna (80g) + Roszponka (10g) 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. Sok (200g)	1. Zupa kalafiorowa z ryżem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Leczo z warzywami (150g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 3. Ziemniaki (150g) / białko mleka / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułka maślana (50g) / białko mleka, jaja, gluten zbóż /	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) Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1652.7
Białko [g]	77.2
Tłuszcz [g]	43.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	19.4
Węglowodany ogółem [g]	245.53
Cukry [g]	32.43
Błonnik pokarmowy [g]	15.97

Sód [mg]	2277.62
Sól [g]	5.69

2024-09-22 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 (250g)	1. Kefir (200g)	1. Zupa wielowarzywna z kaszą jaglaną. (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Pieczeń rzymska (150g) / białko mleka, jaja, 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. Ciastko (50g) / białko mleka, jaja, gluten zbóż, orzechy, soja /	1. Twarożek z zieleniną (80g) + Roszponka (10g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1992.9
Białko [g]	80
Tłuszcz [g]	69.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.9
Węglowodany ogółem [g]	272.82
Cukry [g]	24.32
Błonnik pokarmowy [g]	21.34

Sód [mg]	2456.74
Sól [g]	6.14

* 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.

DIETA ŁATWO STRAWNA
2024-09-16 Poniedziałek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<p>Żurek z kiełbasą (400g) /mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin/ + ser topiony (17g)</p> <p>2. Masło (10g)</p> <p>3. Chleb pszenny zwykły (75g) /mąka pszenna, mąka żytnia/</p> <p>4. Bułka wyborowa (50g) /mąka pszenna, jaja/</p> <p>5. Herbata napar bez cukru (200g)</p>	<p>1. Jogurt naturalny (150g)</p>	<p>1. Barszcz ukraiński z ziemniakami (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/</p> <p>2. Makaron z serem (300g) /białko mleka, jaja, gluten zbóż/</p> <p>3. Herbata napar bez cukru (250g)</p>	<p>1. Drożdżówka (100g) /białko mleka, jaja, gluten zbóż/</p>	<p>1. Wędlina (50g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/ + Pomidor (30g)</p> <p>2. Masło (10g)</p> <p>3. Chleb razowy (75g) /mąka pszenna, mąka żytnia/</p> <p>4. Bułka wyborowa (50g) /mąka pszenna, jaja/</p> <p>5. Herbata napar bez cukru (250g)</p>

Wartość energetyczna [kcal]	2260
Białko [g]	92
Tłuszcz [g]	49.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.1
Węglowodany ogółem [g]	367.19
Cukry [g]	38.31
Błonnik pokarmowy [g]	13.31

Sód [mg]	2687.16
Sól [g]	6.71

2024-09-17 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z kaszą manną (400g) + Dżem (30g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa grysikowa (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/	1. Chleb razowy (50g) /mąka pszenna, mąka żytnia/	1. Pasta rybno - jarzynowa (120g) /ryba (makrela), seler, białko mleka/

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
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)		2. Pulpet drobiowy w sosie (150g) / białko mleka, jaja, gluten zbóż / 3. Marchewka z groszkiem (100g) / białko mleka, gluten zbóż / 4. Ziemniaki (150g) / białko mleka / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	2. Margaryna roślinna (5g) 3. Jaja (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]	2139
Białko [g]	96.2
Tłuszcz [g]	49.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.6
Węglowodany ogółem [g]	340.08
Cukry [g]	53.52
Błonnik pokarmowy [g]	27.68

Sód [mg]	2080.42
Sól [g]	5.2

2024-09-18 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Twarożek z rzodkiewką (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 wielowarzywna z kaszą jaglaną (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Leczo z parówką (150g) / białko mleka, soja, gluten zbóż/ 3. Ziemniaki (100g) / białko mleka/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Kefir (200g)	1. Wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten zbóż/ 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250g) 6. Pomidor (30g) 7. Rukola (5g)

Wartość energetyczna [kcal]	1862.3
Białko [g]	68.1
Tłuszcz [g]	58.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.7
Węglowodany ogółem [g]	278.84
Cukry [g]	42.46
Błonnik pokarmowy [g]	25.78

Sód [mg]	2220.86
Sól [g]	5.55

2024-09-19 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Jaja (60g) + Sałatka ryżowa z tuńczykiem, marchewką (120g) / ryba (tuńczyk), białko mleka/ 2. Masło (10g) 3. Chleb pszenny zwykły (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Kawa zbożowa naturalna na mleku (250g) / gluten zbóż, białko mleka/	1. Jogurt naturalny (165g)	1. Zalewajka z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Gulasz myśliwski (150g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 3. Kasza jęczmienna (150g) 4. Sałata zielona z olejem (100g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Serek topiony (17g)	1. Wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten zbóż/ 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250g) 6. Pomidor (30g)

Wartość energetyczna [kcal]	2062.1
Białko [g]	91.5
Tłuszcz [g]	56.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	22.7
Węglowodany ogółem [g]	310.78
Cukry [g]	30.51
Błonnik pokarmowy [g]	26.98

Sód [mg]	2480.13
Sól [g]	6.2

2024-09-20 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 (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa pomidorowa z ciastem zacieranym (400g) / białko mleka, seler, jaja, gluten zbóż / 2. Pulpet rybny (150g) / ryba, jaja, gluten zbóż / 3. Jarzynka gotowana (100g) / białko mleka, seler / 4. Ziemniaki (150g) / białko mleka / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 2. Paszтет drobiowy (35g) / gluten zbóż, soja, białko mleka /	1. Twarożek (80g) + Pomidor (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2035.0
Białko [g]	85.8
Tłuszcz [g]	53.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.6
Węglowodany ogółem [g]	315.93
Cukry [g]	51.37
Błonnik pokarmowy [g]	27.28

Sód [mg]	1896.43
Sól [g]	4.74

2024-09-21 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Pasta serowo - jajeczna (80g) + Roszponka (10g) 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. Sok (200g)	1. Zupa kalafiorowa z ryżem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Leczo z warzywami (150g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 3. Ziemniaki (150g) / białko mleka / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułka maślana (50g) / białko mleka, jaja, gluten zbóż /	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) Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1652.7
Białko [g]	77.2
Tłuszcz [g]	43.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	19.4
Węglowodany ogółem [g]	245.53
Cukry [g]	32.43
Błonnik pokarmowy [g]	15.97

Sód [mg]	2277.62
Sól [g]	5.69

2024-09-22 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 (250g)	1. Kefir (200g)	1. Zupa wielowarzywna z kaszą jaglaną. (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Pieczeń rzymska (150g) / białko mleka, jaja, 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. Ciastko (50g) / białko mleka, jaja, gluten zbóż, orzechy, soja /	1. Twarożek z zieleniną (80g) + Roszponka (10g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1992.9
Białko [g]	80
Tłuszcz [g]	69.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.9
Węglowodany ogółem [g]	272.82
Cukry [g]	24.32
Błonnik pokarmowy [g]	21.34

Sód [mg]	2456.74
Sól [g]	6.14

* 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.

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
2024-09-16 Poniedziałek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<p>Żurek z kiełbasą (400g) /mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin/ + ser topiony (17g)</p> <p>2. Masło (10g)</p> <p>3. Chleb razowy (125g) /mąka pszenna, mąka żytnia/</p> <p>4. Herbata napar bez cukru (200g)</p>	<p>1. Jogurt naturalny (150g)</p>	<p>1. Barszcz ukraiński z ziemniakami (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/</p> <p>2. Makaron z serem (300g)</p> <p>3. Herbata napar bez cukru (250g)</p>	<p>1. Drożdżówka (100g) /białko mleka, jaja, gluten zbóż/</p>	<p>1. Wędlina (50g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/ + Pomidor (30g)</p> <p>2. Masło (10g)</p> <p>3. Chleb razowy (125g) /mąka pszenna, mąka żytnia/</p> <p>4. Herbata napar bez cukru (250g)</p>

Wartość energetyczna [kcal]	2180.6
Białko [g]	90.7
Tłuszcz [g]	49.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.1
Węglowodany ogółem [g]	354.14
Cukry [g]	37.37
Błonnik pokarmowy [g]	23.39

Sód [mg]	2561.61
Sól [g]	6.4

2024-09-17 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / + pomidor (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa grysikowa (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Pulpet drobiowy w sosie (150g) / białko mleka, jaja, gluten zbóż / 3. Marchewka z groszkiem (100g) / białko mleka, gluten zbóż / 4. Ziemniaki (150g) / białko mleka / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 2. Margaryna roślinna (5g) 3. Jaja (30g)	1. Pasta rybno – jarzynowa (120g) / ryba (makrela), seler, białko mleka / 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1823.4
Białko [g]	88.4
Tłuszcz [g]	45.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	18.7
Węglowodany ogółem [g]	283.4
Cukry [g]	27.45
Błonnik pokarmowy [g]	36.87
Sód [mg]	2284.99

Sól [g]	5.71

2024-09-18 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Twarożek z rzodkiewką (80g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa wielowarzywna z kaszą jaglaną (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Leczo z parówką (150g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / 3. Ziemniaki (100g) / białko mleka / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Kefir (200g)	1. Wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g) 5. Pomidor (30g) 6. Rukola (5g)

Wartość energetyczna [kcal]	1782.8
Białko [g]	66.9
Tłuszcz [g]	58.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.7
Węglowodany ogółem [g]	265.79
Cukry [g]	41.51
Błonnik pokarmowy [g]	35.86
Sód [mg]	2095.31

Sól [g]	5.23
---------	------

2024-09-19 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Jaja (60g) + Sałatka ryżowa z tuńczykiem, marchewką (120g) / ryba (tuńczyk), białko mleka/ 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Kawa zbożowa naturalna na mleku (250g) / gluten zbóż, białko mleka/	1. Jogurt naturalny (165g)	1. Zalewajka z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten pszenne, mąka żytnia/ 2. Gulasz myśliwski (150g) / białko mleka, seler, gluten pszenne, mąka żytnia/ 3. Kasza jęczmienna (150g) 4. Sałata zielona z olejem (100g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Serek topiony (17g)	1. Wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten pszenne, mąka żytnia/ 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g) 5. Pomidor (30g)

Wartość energetyczna [kcal]	1982.6
Białko [g]	90.3
Tłuszcz [g]	56
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	22.7
Węglowodany ogółem [g]	297.73
Cukry [g]	29.56
Błonnik pokarmowy [g]	37.06
Sód [mg]	2354.58

Sól [g]	5.88

2024-09-20 Piątek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Jajko (60g) + surówka z pora (30g) /białko mleka/ 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa pomidorowa z ciastem zacieranym (400g) /białko mleka, seler, jaja, gluten zbóż/ 2. Pulpet rybny (150g) /ryba, jaja, gluten zbóż/ 3. Jarzynka gotowana (100g) /białko mleka, seler/ 4. Ziemniaki (150g) /białko mleka/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Paszтет drobiowy (35g) /gluten zbóż, soja, białko mleka/	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]	1726.6
Białko [g]	75.9
Tłuszcz [g]	51.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.2
Węglowodany ogółem [g]	257.9
Cukry [g]	35.79
Błonnik pokarmowy [g]	34.88
Sód [mg]	1720.14

Sól [g]	4.3
---------	-----

2024-09-21 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Pasta serowo - jajeczna (80g) + Roszponka (10g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Sok (200g)	1. Zupa kalafiorowa z ryżem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Leczo z warzywami (150g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 3. Ziemniaki (150g) / białko mleka / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułka maślana (50g) / białko mleka, jaja, gluten zbóż /	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]	1573.3
Białko [g]	76
Tłuszcz [g]	43.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	19.5
Węglowodany ogółem [g]	232.48
Cukry [g]	31.48
Błonnik pokarmowy [g]	26.05
Sód [mg]	2152.07

Sól [g]	5.38

2024-09-22 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / + Pomidor (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Kefir (200g)	1. Zupa wielowarzywna z kaszą jaglaną. (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Pieczeń rzymska (150g) / białko mleka, jaja, 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. Krakersy (50g) / białko mleka, jaja, gluten zbóż, orzechy, soja /	1. Twarożek z zielenią (80g) + Roszponka (10g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2125.9
Białko [g]	82.7
Tłuszcz [g]	78.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	36.4
Węglowodany ogółem [g]	287.67
Cukry [g]	25.94
Błonnik pokarmowy [g]	31.42

Sód [mg]	2745.19
Sól [g]	6.86

* 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.