

DIETA PODSTAWOWA
2024-10-28 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 (250g)	1. Jogurt pitny (150g)	1. Barszcz ukraiński z ziemniakami. (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Racuchy drożdżowe (300g) / białko mleka, jaja, gluten zbóż/ 3. Banan (150g) 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Paszтет drobiowy (35g) / gluten zbóż, soja, białko mleka/	1. Jaja gotowane (60g) + Sałatka ryżowa z tuńczykiem, ciecierzycą i papryką (120g) / ryba, białko mleka, seler/ 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]	2334.4
Białko [g]	74.6
Tłuszcz [g]	68.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	22.1
Węglowodany ogółem [g]	366.81
Cukry [g]	59.65

Błonnik pokarmowy [g]	24.35
Sód [mg]	2695.28
Sól [g]	6.73

2024-10-29 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 kminkowa z lanym ciastem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Wątróbka z cebulką (150g) / białko mleka, gluten zbóż / 3. Sałatka z ogórka kiszzonego i marchewki (100g) 4. Ziemniaki późne (150g) / białko mleka / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułka maślana (50g) / białko mleka, gluten zbóż, jaja /	1. Pasta jajeczna z zieleniną (80g) + rukola (20g) 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]	1804.3
Białko [g]	72.8
Tłuszcz [g]	51.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.2
Węglowodany ogółem [g]	269.06
Cukry [g]	51.28
Błonnik pokarmowy [g]	15.19

Sód [mg]	2296.81
Sól [g]	5.74

2024-10-30 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Twarożek z prażonym słonecznikiem (80g) + 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. Kisiel (200g)	1. Zupa ogórkowa z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Klopsiki mięsno - ryżowe z sosem pomidorowym (150g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ + Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, pomidorem, papryką świeżą (100g) 3. Ziemniaki późne (150g) / białko mleka/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Margaryna roślinna (5g) 3. Jaja gotowane (35g)	1. Galaretką z kurczaka (180g) / soja, gorczyca, seler/ + Cytryna (20g) + Roszponka warzywna (15g) 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]	1948.5
Białko [g]	76.5
Tłuszcz [g]	57.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	22.7
Węglowodany ogółem [g]	292.26
Cukry [g]	31.16

Błonnik pokarmowy [g]	20.38
Sód [mg]	3476.67
Sól [g]	8.69

2024-10-31 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z ciastem zacieranym (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) 2. Zalewajka z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 3. Gulasz wieprzowy z jarzynami (150g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 4. Kasza gryczana (150g) 5. Buraczki zasmażane z jabłkiem (100g) 6. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Drożdżówka (150g) / białko mleka, jaja, gluten zbóż / 2. Wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / + Sałatka z roszponki i ogórka z olejem. (60g) 3. Masło (10g) 4. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 5. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 6. Herbata napar bez cukru (250g)	

Wartość energetyczna [kcal]	2506.1
Białko [g]	86.8
Tłuszcz [g]	75.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.3
Węglowodany ogółem [g]	379.73
Cukry [g]	66.78
Błonnik pokarmowy [g]	21.79

Sód [mg]	2152.85
Sól [g]	5.38

2024-11-01 Piątek

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. Jogurt naturalny (150g)	1. Zupa grysikowa (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Filet w jarzynach (150g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 3. Buraczki czerwone z jabłkiem (100g) 4. Ziemniaki późne (150g) / białko mleka / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułka maślana (50g) / białko mleka, gluten zbóż, jaja /	1. Pasta rybno - serowa (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]	1994.9
Białko [g]	96.9
Tłuszcz [g]	54.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	20.3
Węglowodany ogółem [g]	288.83
Cukry [g]	26.52
Błonnik pokarmowy [g]	19.24

Sód [mg]	2344.37
Sól [g]	5.86

2024-11-02 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Pasta serowo - jajeczna. (80g) + Roszponka warzywna (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. Jabłko (150g)	1. Krupnik z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Łazanki (300g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Kefir (150g)	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]	1684
Wartość energetyczna [kJ]	7097
Białko [g]	60.2
Tłuszcz [g]	40
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	17.4
Węglowodany ogółem [g]	280.91
Cukry [g]	33.12
Błonnik pokarmowy [g]	20.49

Sód [mg]	3015.89
Sól [g]	7.53

2024-11-03 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / + Pasta pomidorowa z jabłkiem. (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. Jogurt owocowy (150g)	1. Zupa pomidorowa z ryżem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Kotlet mielony (100g) / białko mleka, jaja, gluten zbóż / + Sałatka z ogórka kiszzonego i marchewki. (100g) 3. Ziemniaki późne (150g) / białko mleka / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Ciasteczko (50g) / białko mleka, seler, gluten zbóż /	1. Twarożek z zieleniną (80g) + roszponka (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]	1552.9
Białko [g]	70.3
Tłuszcz [g]	53
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	22.5
Węglowodany ogółem [g]	207.68
Cukry [g]	27.58
Błonnik pokarmowy [g]	18.31

Sód [mg]	2513.92
Sól [g]	6.28

* 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
2024-10-28 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 (250g)	1. Jogurt pitny (150g)	1. Barszcz ukraiński z ziemniakami. (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Makaron z serem (300g) / białko mleka, jaja, gluten zbóż/ 3. Banan (150g) 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Pasztet drobiowy (35g) / gluten zbóż, soja, białko mleka/	1. Jaja gotowane (60g) + Sałatka ryżowa z tuńczykiem, ciecierzycą i papryką (120g) / ryba, białko mleka, seler/ 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]	2490
Białko [g]	99.9
Tłuszcz [g]	58.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26
Węglowodany ogółem [g]	401.07
Cukry [g]	55.38
Błonnik pokarmowy [g]	20.39

Sód [mg]	2713.59
Sól [g]	6.78

2024-10-29 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 kminkowa z lanym ciastem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Pulpet drobiowy (150g) / białko mleka, gluten zbóż, jaja / 3. Marchewka z groszkiem (100g) / białko mleka, gluten zbóż / 4. Ziemniaki późne (150g) / białko mleka / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułka maślana (50g) / białko mleka, gluten zbóż, jaja /	1. Pasta jajeczna z zielenią (80g) + rukola (20g) 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]	1761.4
Białko [g]	76.6
Tłuszcz [g]	39.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	18.7
Węglowodany ogółem [g]	283.55
Cukry [g]	52.88
Błonnik pokarmowy [g]	17.2
Sód [mg]	2068.8

Sól [g]	5.17

2024-10-30 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Twarożek z prażonym słonecznikiem (80g) + 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. Kisiel (200g)	1. Zupa ogórkowa z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Klopsiki mięsno - ryżowe z sosem pomidorowym (150g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ + Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, pomidorem, papryką świeżą (100g) 3. Ziemniaki późne (150g) / białko mleka/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Margaryna roślinna (5g) 3. Jaja gotowane (35g)	1. Galaretką z kurczaka (180g) / soja, gorczyca, seler/ + Cytryna (20g) + Roszponka warzywna (15g) 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]	1948.5
Białko [g]	76.5
Tłuszcz [g]	57.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	22.7
Węglowodany ogółem [g]	292.26
Cukry [g]	31.16

Błonnik pokarmowy [g]	20.38
Sód [mg]	3476.67
Sól [g]	8.69

2024-10-31 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie obiad	podwieczorek	kolacja
1. Zupa mleczna z ciastem zacieranym (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) 2. Zalewajka z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 3. Gulasz wieprzowy z jarzynami (150g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 4. Kasza gryczana (150g) 5. Buraczki zasmażane z jabłkiem (100g) 6. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Drożdżówka (150g) / białko mleka, jaja, gluten zbóż / 2. Wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / + Sałatka z roszponki i ogórka z olejem. (60g) 3. Masło (10g) 4. Chleb razowy (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 5. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 6. Herbata napar bez cukru (250g)	

Wartość energetyczna [kcal]	2506.1
Białko [g]	86.8
Tłuszcz [g]	75.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.3
Węglowodany ogółem [g]	379.73
Cukry [g]	66.78
Błonnik pokarmowy [g]	21.79

Sód [mg]	2152.85
Sól [g]	5.38

2024-11-01 Piątek

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. Jogurt naturalny (150g)	1. Zupa grysikowa (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Filet w jarzynach (150g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 3. Buraczki czerwone z jabłkiem (100g) 4. Ziemniaki późne (150g) / białko mleka / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułka maślana (50g) / białko mleka, gluten zbóż, jaja /	1. Pasta rybno - serowa (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]	1994.9
Białko [g]	96.9
Tłuszcz [g]	54.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	20.3
Węglowodany ogółem [g]	288.83
Cukry [g]	26.52
Błonnik pokarmowy [g]	19.24

Sód [mg]	2344.37
Sól [g]	5.86

2024-11-02 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Pasta serowo - jajeczna. (80g) + Roszponka warzywna (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. Jabłko (150g)	1. Krupnik z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Makaron z warzywami (300g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Kefir (150g)	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]	1860.5
Białko [g]	67
Tłuszcz [g]	35.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	17.2
Węglowodany ogółem [g]	327.08
Cukry [g]	35.58
Błonnik pokarmowy [g]	19.49
Sód [mg]	2764.74

Sól [g]	6.91
---------	------

2024-11-03 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) /białko mleka, soja,	1. Jogurt	1. Zupa pomidorowa z ryżem (400g) /białko mleka,	1. Ciasteczko (50g) /białko	1. Twarożek z zieleciną

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
gluten zbóż/ + Pasta pomidorowa z jabłkiem. (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)	owocowy (150g)	seler, gluten zbóż/ 2. Zaraz duszony w sosie (100g) / białko mleka, jaja, gluten zbóż/ + Marchewka oprószana (100g) / białko mleka, gluten zbóż/ 3. Ziemniaki późne (150g) / białko mleka/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	mleka, seler, gluten zbóż/	(80g) + roszponka (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]	1548.8
Białko [g]	71.9
Tłuszcz [g]	48.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	24.3
Węglowodany ogółem [g]	215.69
Cukry [g]	29.57
Błonnik pokarmowy [g]	19.66

Sód [mg]	2246.38
Sól [g]	5.61

* 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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
2024-10-28 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 (250g)	1. Jogurt pitny (150g)	1. Barszcz ukraiński z ziemniakami. (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Makaron z serem (300g) / białko mleka, jaja, gluten zbóż/ 3. Banan (150g) 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Pasztet drobiowy (35g) / gluten zbóż, soja, białko mleka/	1. Jaja gotowane (60g) + Sałatka ryżowa z tuńczykiem, ciecierzycą i papryką (120g) / ryba, białko mleka, seler/ 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2410.6
Białko [g]	98.7
Tłuszcz [g]	58.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.1
Węglowodany ogółem [g]	388.02
Cukry [g]	54.43
Błonnik pokarmowy [g]	30.47
Sód [mg]	2588.04

Sól [g]	6.47

2024-10-29 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / + Pomidor (30g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa kminkowa z lanym ciastem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż /	1. Bułka maślana (50g) / białko mleka, gluten zbóż, jaja /	1. Pasta jajeczna z zielenią (80g) + rukola (20g)
2. Masło (10g)		2. Pulpet drobiowy (150g) / białko mleka, gluten zbóż, jaja /		2. Masło (10g)
3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia /		3. Marchewka z groszkiem (100g) / białko mleka, gluten zbóż /		3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia /
4. Herbata napar bez cukru (250g)		4. Ziemniaki późne (150g) / białko mleka /		4. Herbata napar bez cukru (250g)
		5. Herbata napar bez cukru (250g)		

Wartość energetyczna [kcal]	1445.8
Białko [g]	68.9
Tłuszcz [g]	35
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	15.7
Węglowodany ogółem [g]	226.88
Cukry [g]	26.8
Błonnik pokarmowy [g]	26.39
Sód [mg]	2273.37

Sól [g]	5.68
---------	------

2024-10-30 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Twarożek z prażonym słonecznikiem (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)	1. Kisiel (200g)	1. Zupa ogórkowa z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Klopsiki mięsno - ryżowe z sosem pomidorowym (150g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ + Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą, pomidorem, papryką świeżą (100g) 3. Ziemniaki późne (150g) / białko mleka/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Margaryna roślinna (5g) 3. Jaja gotowane (35g)	1. Galaretką z kurczaka (180g) / soja, gorczyca, seler/ + Cytryna (20g) + Roszponka warzywna (15g) 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]	1948.5
Białko [g]	76.5
Tłuszcz [g]	57.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	22.7
Węglowodany ogółem [g]	292.26
Cukry [g]	31.16

Błonnik pokarmowy [g]	20.38
Sód [mg]	3476.67
Sól [g]	8.69

2024-10-31 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Ser żółty (40g) + pomidor(30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Zalewajka z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Gulasz wieprzowy z jarzynami (150g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 3. Kasza gryczana (150g) 4. Buraczki zasmażane z jabłkiem (100g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Drożdżówka (150g) / białko mleka, jaja, gluten zbóż/	1. Wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten zbóż/ + Sałatka z roszponki i ogórka z olejem. (60g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1869
Białko [g]	75.3
Tłuszcz [g]	56.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	22.8
Węglowodany ogółem [g]	279.21
Cukry [g]	30.21
Błonnik pokarmowy [g]	30.46
Sód [mg]	3351.12

Sól [g]	8.37

2024-11-01 Piątek

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 (250g)	1. Jogurt naturalny (150g)	1. Zupa grysikowa (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Filet w jarzynach (150g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 3. Buraczki czerwone z jabłkiem (100g) 4. Ziemniaki późne (150g) / białko mleka / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułka maślana (50g) / białko mleka, gluten zbóż, jaja /	1. Pasta rybno - serowa (80g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1915.4
Wartość energetyczna [kJ]	8058.3
Białko [g]	95.7
Tłuszcz [g]	54.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	20.4
Węglowodany ogółem [g]	275.78
Cukry [g]	25.57
Błonnik pokarmowy [g]	29.32

Sód [mg]	2218.82
Sól [g]	5.54

2024-11-02 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Pasta serowo - jajeczna. (80g) + Roszponka warzywna (10g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Krupnik z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Makaron z warzywami (300g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Kefir (150g)	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]	1781.1
Białko [g]	65.8
Tłuszcz [g]	35.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	17.3
Węglowodany ogółem [g]	314.03
Cukry [g]	34.64
Błonnik pokarmowy [g]	29.57
Sód [mg]	2639.19

Sól [g]	6.59
---------	------

2024-11-03 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) /białko mleka, soja,	1. Jogurt	1. Zupa pomidorowa z ryżem (400g) /białko mleka,	1. Krakersy (50g) /białko	1. Twarożek z zieleoną

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
gluten zbóż/ + Pasta pomidorowa z jabłkiem. (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	owocowy (150g)	seler, gluten zbóż/ 2. Zaraz duszony w sosie (100g) / białko mleka, jaja, gluten zbóż/ + Marchewka oprószana (100g) / białko mleka, gluten zbóż/ 3. Ziemniaki późne (150g) / białko mleka/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	mleka, seler, gluten zbóż/	(80g) + roszponka (10g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1681.8
Białko [g]	74.6
Tłuszcz [g]	57.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.8
Węglowodany ogółem [g]	230.54
Cukry [g]	31.19
Błonnik pokarmowy [g]	29.74
Sód [mg]	2534.83

Sól [g]	6.33
---------	------

* 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 jadalospisach.