

DIETA PODSTAWOWA
2024-10-14 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/ + ser 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 naturalny (150g)	1. Krupnik z ziemniakami. (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Spaghetti z pieczarkami i żółtym serem (300g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułki i rogalce maślane (50g) / mąka pszenna, jaja, białko mleka/	1. Salceson czarny (80g) / gluten zbóż, białko mleka, jaja, seler, gorczyca/ + musztarda (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]	2412.3
Białko [g]	81.2
Tłuszcz [g]	85.6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30
Węglowodany ogółem [g]	340.02
Cukry [g]	28.97
Błonnik pokarmowy [g]	21.79

Sód [mg]	3086.32
Sól [g]	7.71

2024-10-15 Wtorek

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 ryżem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Kotlet schabowy (100g) / gluten zbóż, jaja / 3. Kapusta zasmażana (100g) / gluten zbóż, białko mleka / 4. Ziemniaki (150g) / białko mleka / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 2. Serek topiony (17g) 3. Rukola (5g)	1. Salatka rybno - jarzynowa (120g) 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]	1989.3
Białko [g]	76.2
Tłuszcz [g]	61.9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	24.5
Węglowodany ogółem [g]	296.3
Cukry [g]	55.14
Błonnik pokarmowy [g]	29.12

Sód [mg]	2487.12
Sól [g]	6.21

2024-10-16 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Twarożek z zieleciną (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. Kisiel (200g)	1. Zupa wielowarzywna z kaszą jaglaną (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Fasolka po bretońsku (300g) /białko mleka, gluten zbóż, soja, seler, gorczyca/ 3. Bułki pszenne zwykłe (90g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Margaryna roślinna (5g) 3. Jaja (30g)	1. Wędlina (50g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/ + Surówka z porów (30g) /białko mleka/ 2. Masło ekstra (10g) 3. Chleb graham (75g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wyborowa (50g) Bułka wyborowa (50g) /mąka pszenna, jaja/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2751.9
Białko [g]	114
Tłuszcz [g]	88.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	39.7
Węglowodany ogółem [g]	394.58
Cukry [g]	36.48
Błonnik pokarmowy [g]	40.85

Sód [mg]	3075.89
Sól [g]	7.68

2024-10-17 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)	1. Zupa selerowa z grzankami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Zrazy mielone w sosie koperkowym (150g) / gluten zbóż, białko mleka / 3. Kasza gryczana (150g) 4. Buraczki z jabłkiem (100g) / białko mleka / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułki i rogalce maślane (50g) / mąka pszenna, jaja /	1. Jaja (60g) + Sałatka kalafiorowa z ogórkiem konserwowym, szynką, kukurydzą, pomidorem (60g) / białko mleka, soja, 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]	2444.6
Białko [g]	93.7
Tłuszcz [g]	78.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	34.8
Węglowodany ogółem [g]	354.79
Cukry [g]	57.45
Błonnik pokarmowy [g]	26.28

Sód [mg]	2157.66
Sól [g]	5.39

2024-10-18 Piątek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Barszcz z jajkiem (400g) / mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin/ + ser żółty (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. Banan (150g)	1. Zupa kminkowa z lanym ciastem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Kotlet rybny (100g) / ryba, jaja, gluten zbóż/ 3. Surówka z kiszonej kapusty (100g) 4. Ziemniaki (150g) / białko mleka/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Drożdżówka (100g) / mąka pszenna, jaja, białko mleka/	1. Twarożek z prażonym słonecznikiem (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]	1872.5
Białko [g]	73.8
Tłuszcz [g]	57.7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	22.4
Węglowodany ogółem [g]	271.63
Cukry [g]	46.64

Błonnik pokarmowy [g]	14.53
Sód [mg]	2111.17
Sól [g]	5.27

2024-10-19 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Pasta rybno - serowa. (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. Jogurt naturalny (150g)	1. Zupa kapuśniak (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Ryż z jabłkiem i cynamonem (300g) / białko mleka / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Paszтет drobiowy (30g) / gluten zbóż, soja, białko mleka/	1. Wędlina (50g) / gluten zbóż, soja, białko mleka/ + 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]	1636.3
Białko [g]	69.6
Tłuszcz [g]	41.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	19.9
Węglowodany ogółem [g]	255.47
Cukry [g]	28.99
Błonnik pokarmowy [g]	18.61

Sód [mg]	2622.04
Sól [g]	6.55

2024-10-20 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) / gluten zbóż, soja, białko mleka / + 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. Kefir 2% (200g)	1. Zupa kalafiorowa z lanym ciastem (400g) / białko mleka, seler, jaja, gluten zbóż / 2. Gulasz drobiowy z jarzynami (150g) / białko mleka, seler, 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. Ciasteczko (50g) / białko mleka, gluten zbóż, soja, jaja, orzechy /	1. Ser żółty (40g) + 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 (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1677.7
Białko [g]	73.6
Tłuszcz [g]	57.2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.7
Węglowodany ogółem [g]	227.62
Cukry [g]	29.65

Błonnik pokarmowy [g]	21.25
Sód [mg]	2998.37
Sól [g]	7.49

* 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
2024-10-14 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/ + ser 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 naturalny (150g)	1. Krupnik z ziemniakami. (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Makaron zapiekany z warzywami (300g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułki i rogalce maślane (50g) / mąka pszenna, jaja, białko mleka/	1. Wędlina (50g) / gluten zbóż, białko mleka, soja / + pasta pomidorowa (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]	2110.3
Białko [g]	74.1
Tłuszcz [g]	50
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	23.5
Węglowodany ogółem [g]	350.24
Cukry [g]	30.58
Błonnik pokarmowy [g]	18.92

Sód [mg]	2880.87
Sól [g]	7.2

2024-10-15 Wtorek

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 ryżem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Schab duszony (100g) / gluten zbóż, białko mleka / 3. Marchewka z groszku (100g) / gluten zbóż, białko mleka / 4. Ziemniaki (150g) / białko mleka / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 2. Serek topiony (17g) 3. Rukola (5g)	1. Pasta rybno - jarzynowa (120g) 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]	1889.3
Białko [g]	84.8
Tłuszcz [g]	51
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.3
Węglowodany ogółem [g]	287.3
Cukry [g]	58.64
Błonnik pokarmowy [g]	29.47
Sód [mg]	2235.21

Sól [g]	5.58

2024-10-16 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Twarożek z zieleniną (80g) + roszonek (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. Kisiel (200g)	1. Zupa wielowarzywna z kaszą jaglaną (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Leczo z parówką (300g) / białko mleka, gluten zbóż, soja, seler, gorczyca / + ziemniaki (150g) / białko mleka / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 2. Margaryna roślinna (5g) 3. Jaja (30g)	1. Wędlina (50g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / + Surówka z porów (30g) / białko mleka / 2. Masło ekstra (10g) 3. Chleb graham (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wyborowa (50g) / mąka pszenna, jaja / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2023.9
Białko [g]	69.6
Tłuszcz [g]	64.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.3
Węglowodany ogółem [g]	303.57
Cukry [g]	38.52
Błonnik pokarmowy [g]	26.35

Sód [mg]	2409.22
Sól [g]	6.02

2024-10-17 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<p>1. Zupa mleczna z ciastem zacieranym (400g) + Dżem (30g)</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 (250g)</p>	<p>1. Jabłko (150g)</p>	<p>1. Zupa selerowa z grzankami (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/</p> <p>2. Zrazy mielone w sosie koperkowym (150g) /gluten zbóż, białko mleka/</p> <p>3. Kasza gryczana (150g)</p> <p>4. Buraczki z jabłkiem (100g) /białko mleka/</p> <p>5. Herbata napar bez cukru (250g)</p>	<p>1. Bułki i rogalce maślane (50g) /mąka pszenna, jaja/</p>	<p>1. Jaja (60g) + Sałatka kalafiorowa z ogórkiem konserwowym, szynką, kukurydzą, pomidorem (60g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/</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]	2444.6
Białko [g]	93.7
Tłuszcz [g]	78.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	34.8
Węglowodany ogółem [g]	354.79
Cukry [g]	57.45

Błonnik pokarmowy [g]	26.28
Sód [mg]	2157.66
Sól [g]	5.39

2024-10-18 Piątek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Barszcz z jajkiem (400g) / mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin/ + ser żółty (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. Banan (150g)	1. Zupa kminkowa z lanym ciastem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Pulpet rybny (100g) / ryba, jaja, gluten zbóż/ 3. Jarzynka gotowana (100g) / seler, gluten zbóż/ 4. Ziemniaki (150g) / białko mleka/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Drożdżówka (100g) / mąka pszenna, jaja, białko mleka/	1. Twarożek z prażonym słonecznikiem (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]	1785.8
Wartość energetyczna [kJ]	7524.4
Białko [g]	76.5
Tłuszcz [g]	46.3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	23.1
Węglowodany ogółem [g]	272.92

Cukry [g]	47.88
Błonnik pokarmowy [g]	14.77
Sód [mg]	1967.19
Sól [g]	4.91

2024-10-19 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Pasta rybno - serowa. (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. Jogurt naturalny (150g)	1. Zupa kapuśniak (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Ryż z jabłkiem i cynamonem (300g) / białko mleka / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 2. Pasztet drobiowy (30g) / gluten zbóż, soja, białko mleka /	1. Wędlina (50g) / gluten zbóż, soja, białko mleka / + 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]	1636.3
Białko [g]	69.6
Tłuszcz [g]	41.4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	19.9
Węglowodany ogółem [g]	255.47
Cukry [g]	28.99

Błonnik pokarmowy [g]	18.61
Sód [mg]	2622.04
Sól [g]	6.55

2024-10-20 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) / gluten zbóż, soja, białko mleka / + 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. Kefir 2% (200g)	1. Zupa kalafiorowa z lanym ciastem (400g) / białko mleka, seler, jaja, gluten zbóż / 2. Gulasz drobiowy z jarzynami (150g) / białko mleka, seler, 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. Ciasteczko (50g) / białko mleka, gluten zbóż, soja, jaja, orzechy /	1. Twarożek (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 (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1638.1
Białko [g]	75.8
Tłuszcz [g]	50.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26
Węglowodany ogółem [g]	229.92

Cukry [g]	31.87
Błonnik pokarmowy [g]	21.37
Sód [mg]	2848.03
Sól [g]	7.12

* 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 PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
2024-10-14 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/ + ser topiony (17g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jogurt naturalny (150g)	1. Krupnik z ziemniakami. (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Makaron zapiekany z warzywami (300g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułki i rogalce maślane (50g) / mąka pszenna, jaja, białko mleka/	1. Wędlina (50g) / gluten zbóż, białko mleka, soja / + pasta pomidorowa (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (200g)

Wartość energetyczna [kcal]	2030.8
Białko [g]	72.9
Tłuszcz [g]	49.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	23.6
Węglowodany ogółem [g]	337.19
Cukry [g]	29.63
Błonnik pokarmowy [g]	29
Sód [mg]	2755.32

Sól [g]	6.88

2024-10-15 Wtorek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Humus (120g) + surówka z kapusty pekińskiej (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa pomidorowa z ryżem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Schab duszony (100g) / gluten zbóż, białko mleka / 3. Marchewka z groszku (100g) / gluten zbóż, białko mleka / 4. Ziemniaki (150g) / białko mleka / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 2. Serek topiony (17g) 3. Rukola (5g)	1. Pasta rybno - jarzynowa (120g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	2362.8
Białko [g]	94.3
Tłuszcz [g]	110.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.9
Węglowodany ogółem [g]	262.37
Cukry [g]	35.42
Błonnik pokarmowy [g]	29.62

Sód [mg]	3302.96
Sól [g]	8.25

2024-10-16 Środa

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Twarożek z zieleniną (80g) + roszonek (10g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Kisiel (200g)	1. Zupa wielowarzywna z kaszą jaglaną (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Leczo z parówką (300g) /białko mleka, gluten zbóż, soja, seler, gorczyca/ + ziemniaki (150g) /białko mleka/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Chleb razowy (50g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 2. Margaryna roślinna (5g) 3. Jaja (30g)	1. Wędlina (50g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/ + Surówka z porów (30g) /białko mleka/ 2. Masło ekstra (10g) 3. Chleb graham (125g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1944.4
Białko [g]	68.4
Tłuszcz [g]	64.5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.3
Węglowodany ogółem [g]	290.52
Cukry [g]	37.58
Błonnik pokarmowy [g]	36.43

Sód [mg]	2283.67
Sól [g]	5.7

2024-10-17 Czwartek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Twarożek (80g) +	1. Jabłko	1. Zupa selerowa z grzankami	1. Bułki i rogalce masłane	1. Jaja (60g) + Sałatka kalafiorowa z ogórkiem

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<p>1. pomidor (30g)</p> <p>2. Masło (10g)</p> <p>3. Chleb razowy (125g)</p> <p>/mąka pszenna, mąka żytnia/</p> <p>4. Herbata napar bez cukru (250g)</p>	<p>(150g)</p> <p>(400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/</p> <p>2. Zrazy mielone w sosie koperkowym (150g) /gluten zbóż, białko mleka/</p> <p>3. Kasza gryczana (150g)</p> <p>4. Buraczki z jabłkiem (100g)</p> <p>/białko mleka/</p> <p>5. Herbata napar bez cukru (250g)</p>	<p>(50g) /mąka pszenna, jaja/</p>	<p>konserwowym, szynką, kukurydzą, pomidorem (60g)</p> <p>/białko mleka, soja, gluten zbóż,/</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]	2169.6
Białko [g]	89.7
Tłuszcz [g]	72.8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.2
Węglowodany ogółem [g]	306.81
Cukry [g]	33.03
Błonnik pokarmowy [g]	36

Sód [mg]	1913.6
Sól [g]	4.78

2024-10-18 Piątek

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Barszcz z jajkiem (400g) / mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin/ + ser żółty (30g)	1. Banan (150g)	1. Zupa kminkowa z lanym ciastem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia/	1. Twarożek z prażonym słonecznikiem (80g) + roszponka (10g)

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)		2. Pulpet rybny (100g) / ryba, jaja, gluten zbóż / 3. Jarzynka gotowana (100g) / seler, gluten zbóż / 4. Ziemniaki (150g) / białko mleka / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	2. Pasztet drobiowy / gluten zbóż, soja, 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]	1629.6
Białko [g]	74.3
Tłuszcz [g]	47.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	22.8
Węglowodany ogółem [g]	240.9
Cukry [g]	36.55
Błonnik pokarmowy [g]	27.73
Sód [mg]	2036.94

Sól [g]	5.09
---------	------

2024-10-19 Sobota

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Pasta rybno - serowa. (80g) + roszponka (10g)	1. Jogurt naturalny (150g)	1. Zupa kapuśniak (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż /	1. Chleb razowy (50g) / mąka pszenna, mąka żytnia /	1. Wędlina (50g) / gluten zbóż, soja, białko mleka / + Pomidor (30g)

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)		2. Ryż z jabłkiem i cynamonem (300g) / białko mleka / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	2. Paszтет drobiowy (30g) / gluten zbóż, soja, białko mleka/	2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1556.9
Białko [g]	68.4
Tłuszcz [g]	41.1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	20
Węglowodany ogółem [g]	242.42
Cukry [g]	28.05
Błonnik pokarmowy [g]	28.69
Sód [mg]	2496.49

Sól [g]	6.24
---------	------

2024-10-20 Niedziela

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) / gluten zbóż, soja, białko mleka / + pasta pomidorowa z jabłkiem. (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Kefir 2% (200g)	1. Zupa kalafiorowa z lanym ciastem (400g) / białko mleka, seler, jaja, gluten zbóż / 2. Gulasz drobiowy z jarzynami (150g) / białko mleka, seler, 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, gluten zbóż, soja, jaja, orzechy /	1. Twarożek (80g) + rukola (30g) 2. Masło (10g) 3. Chleb razowy (125g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Wartość energetyczna [kcal]	1822.1
Białko [g]	79.2
Tłuszcz [g]	60
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.4
Węglowodany ogółem [g]	253.18
Cukry [g]	34.03
Błonnik pokarmowy [g]	24.25

Sód [mg]	3205.33
Sól [g]	8.01

* 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.