

# WARTOŚCI ODŻYWCZE – Tydzień 1 09.02-13.02

## PONIEDZIAŁEK

Kapuśniak na żeberkach (250 ml)

Ryż z jabłkami i cynamonem (150 g)

Woda mineralna (200 ml)

Wartość energetyczna obiadu: ok. 380 kcal

- Białko: ok. 11 g
- Tłuszcz: ok. 13 g
- Węglowodany: ok. 52 g

Alergeny: seler, gluten, nabiał

---

## WTOREK

Pomidorowa z ryżem (250 ml)

Schab w sosie pieczeniowym (70 g)

Ziemniaki z koperkiem (70 g)

Salatka z ogórka kiszzonego (60 g)

Kompot (200 ml)

Wartość energetyczna obiadu: ok. 480 kcal

- Białko: ok. 20 g
- Tłuszcz: ok. 18 g
- Węglowodany: ok. 55 g

Alergeny: gluten, jaja, nabiał, seler

---

## ŚRODA

LANE KLUSKI NA ROSOLE(200 ml)

Kluski śląskie z sosem pieczarkowym (250 g)

Kompot (200 ml)

Wartość energetyczna obiadu: ok. 450 kcal

- Białko: ok. 14 g
- Tłuszcz: ok. 16 g
- Węglowodany: ok. 60 g

Alergeny: gluten, jaja, nabiał, seler

---

## **CZWARTEK**

**ZALEWAJKA** zabieleną śmietaną (250 ml)

**Schab** panierowany (70 g)

**Ziemniaki** gotowane (70 g)

**Marchewka** duszona (60 g)

**Kompot** (200 ml)

**Wartość energetyczna obiadu: ok. 520 kcal**

- Białko: ok. **22 g**
- Tłuszcz: ok. **20 g**
- Węglowodany: ok. **55 g**

**Alergeny:** gluten, jaja, nabiał, seler, gorczyca

---

## **PIĄTEK**

**ZUPA GRYSIKOWA** (200 ml)

**Filet** z mintaja w panierce (80 g)

**Ziemniaki** z koperkiem (70 g)

**Surówka** z kiszonej kapusty z jabłkiem (60 g)

**Kompot** (200 ml)

**Wartość energetyczna obiadu: ok. 500 kcal**

- Białko: ok. **21 g**
- Tłuszcz: ok. **17 g**
- Węglowodany: ok. **58 g**

**Alergeny:** gluten, ryby, jaja, seler

---

## **✓ PODSUMOWANIE**

- Obiady spełniają normę **30–35% dziennego zapotrzebowania energetycznego**
- Codziennie obecne warzywa / owoce
- Urozmaicone źródła białka
- Alergeny oznaczone zgodnie z **UE 1169/2011**

# WARTOŚCI ODŻYWCZE – TYDZIEŃ 2

---

## PONIEDZIAŁEK

Rosół z kaczki z makaronem (250 ml)

Pierogi ruskie z duszoną cebulką (120 g)

Owoc

Kompot (200 ml)

Wartość energetyczna obiadu: ok. 470 kcal

- Białko: ok. 17 g
- Tłuszcz: ok. 16 g
- Węglowodany: ok. 62 g

Alergeny: gluten, jaja, nabiał

---

## WTOREK

Zalewajka zabieleną śmietaną (200 ml)

Gulasz wieprzowy (80 g)

Kasza jęczmienna (70 g)

Buraki gotowane (50 g)

Kompot (200 ml)

Wartość energetyczna obiadu: ok. 500 kcal

- Białko: ok. 20 g
- Tłuszcz: ok. 18 g
- Węglowodany: ok. 60 g

Alergeny: gluten, nabiał, seler, gorczyca, siarczany

---

## ŚRODA

Zupa jarzynowa zabieleną śmietaną (200 ml)

MAKARON PENE Z BIAŁYM SEREM CYNAMONEM I MIODEM 150 g)

Owoc

Kompot (200 ml)

Wartość energetyczna obiadu: ok. 430 kcal

- Białko: ok. 14 g
- Tłuszcz: ok. 12 g
- Węglowodany: ok. 65 g

Alergeny: gluten, jaja, seler, nabiał

---

## **CZWARTEK**

**Krupnik (200 ml)**

**Podudzie z kurczaka pieczone (70 g)**

**Ziemniaki z koperkiem (70 g)**

**Surówka z kapusty pekińskiej (60 g)**

**Kompot (200 ml)**

**Wartość energetyczna obiadu: ok. 480 kcal**

- Białko: ok. 22 g
- Tłuszcz: ok. 16 g
- Węglowodany: ok. 55 g

**Alergeny:** seler, gorczyca

---

## **PIĄTEK**

**Krem z dyni z grzankami (250 ml)**

**Mintaj w panierce (80 g)**

**Ryż z warzywami (100 g)**

**Kompot (200 ml)**

**Wartość energetyczna obiadu: ok. 490 kcal**

- Białko: ok. 20 g
- Tłuszcz: ok. 17 g
- Węglowodany: ok. 60 g

**Alergeny:** gluten, jaja, ryby, seler, mięczaki

---

## **✓ PODSUMOWANIE TYGODNIA 2**

- Obiady spełniają normę energetyczną **30–35% dziennego zapotrzebowania**
- Codziennie warzywa i/lub owoce
- Urozmaicone źródła białka (mięso, ryby, nabiał)
- Alergeny oznaczone zgodnie z **UE 1169/2011**

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE – TYDZIEŃ 3**

---

## PONIEDZIAŁEK

Grochówka (250 ml)

NALEŚNIKI ZE SZPINAKIEM 2SZT (150 g)

Owoc

Kompot (200 ml)

Wartość energetyczna obiadu: ok. 480 kcal

- Białko: ok. 18 g
- Tłuszcz: ok. 14 g
- Węglowodany: ok. 65 g

Alergeny: gluten, jaja, nabiał, seler

---

## WTOREK

Szczawiowa z jajkiem na twardo, zabelana śmietaną (250 ml)

Filet z kurczaka duszony w sosie (80 g)

ryż biały (70 g)

fasolka szparagowa (60 g)

Kompot (200 ml)

Wartość energetyczna obiadu: ok. 510 kcal

- Białko: ok. 22 g
- Tłuszcz: ok. 18 g
- Węglowodany: ok. 55 g

Alergeny: gluten, jaja, nabiał, seler

---

## ŚRODA

Krem warzywny z grzankami pszennymi (200 ml)

Panekjki z cukrem pudrem (150 g)

Owoc

Kompot (200 ml)

Wartość energetyczna obiadu: ok. 440 kcal

- Białko: ok. 13 g
- Tłuszcz: ok. 14 g
- Węglowodany: ok. 60 g

Alergeny: gluten, jaja, nabiał, seler

---

## CZWARTEK

Zupa brokułowa zabelana śmietaną (200 ml)

gołąbki tradycyjne w sosie pomidorowym 2szt

Kompot (200 ml)

**Wartość energetyczna obiadu: ok. 520 kcal**

- Białko: ok. **23 g**
- Tłuszcz: ok. **20 g**
- Węglowodany: ok. **58 g**

**Alergeny:** gluten, jaja, nabiał, seler

---

## **PIĄTEK**

**kartoflanka(200 ml)**

**Filet z mintaja w panierce (80 g)**

**Ziemniaki (70 g)**

**Marchewka duszona (60 g)**

**Kompot (200 ml)**

**Wartość energetyczna obiadu: ok. 500 kcal**

- Białko: ok. **21 g**
- Tłuszcz: ok. **17 g**
- Węglowodany: ok. **55 g**

**Alergeny:** gluten, ryby, jaja, seler

---

## **✓ PODSUMOWANIE TYGODNIA 3**

- Wartości energetyczne mieszczą się w normie **30–35% dziennego zapotrzebowania**
- Codziennie obecne warzywa / owoce
- Zbilansowany udział białka, tłuszczu i węglowodanów
- Alergeny oznaczone zgodnie z **UE 1169/2011**

## **PONIEDZIAŁEK**

**Żurek z jajkiem na twardo (250 ml)**

**Makaron penne z sosem brokułowo-serowym (200 g)**

**Owoc**

**Kompot (200 ml)**

**Wartość energetyczna obiadu: ok. 480 kcal**

- Białko: ok. 18 g
- Tłuszcz: ok. 17 g
- Węglowodany: ok. 60 g

**Alergeny:** gluten, jaja, nabiał, seler, gorczyca, siarczany

---

## **WTOREK**

**Krem pomidorowo-paprykowy z grzankami pszennymi (250 ml)**

**Kotlet mielony 100g**

**Ziemniaki 70g**

**marchewka z groszkiem 60g**

**Kompot (200 ml)**

**Wartość energetyczna obiadu: ok. 520 kcal**

- Białko: ok. 22 g
- Tłuszcz: ok. 20 g
- Węglowodany: ok. 55 g

**Alergeny:** gluten, jaja, nabiał, seler

---

## **ŚRODA**

**Krem z białych warzyw z grzankami (250 ml)**

**duszonki**

**Owoc**

**Kompot (200 ml)**

**Wartość energetyczna obiadu: ok. 450 kcal**

- Białko: ok. 16 g
- Tłuszcz: ok. 15 g
- Węglowodany: ok. 60 g

**Alergeny:** gluten, jaja, nabiał

---

## **CZWARTEK**

**Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną (250 ml)**

**Potrąwka z kurczaka z warzywami (130 g)**

**Ryż biały (80 g)**

**Ogórek kiszony (70 g)**

**Kompot (200 ml)**

**Wartość energetyczna obiadu: ok. 530 kcal**

- Białko: ok. 24 g

- Tłuszcz: ok. **18 g**
- Węglowodany: ok. **58 g**

**Alergeny:** gluten, soja, gorczyca, seler

---

## **PIĄTEK**

**Zupa pieczarkowa z makaronem, zabelana śmietaną (250 ml)**

**Paluszki rybne (90 g)**

**Ziemniaki z pieca (80 g)**

**Surówka z kiszonej kapusty (70 g)**

**Woda mineralna (200 ml)**

**Wartość energetyczna obiadu: ok. 500 kcal**

- Białko: ok. **21 g**
- Tłuszcz: ok. **18 g**
- Węglowodany: ok. **55 g**

**Alergeny:** gluten, ryby, jaja, nabiał, seler, siarczany

---

## **✓ PODSUMOWANIE TYGODNIA 4**

- Obiady spełniają normę **30–35% dziennego zapotrzebowania energetycznego**
- Zachowana różnorodność produktów i technik kulinarnych
- Alergeny oznaczone zgodnie z **UE 1169/2011**

## **PONIEDZIAŁEK**

**Zupa z czerwonej soczewicy (250 ml)**

**Zapiekanka makaronowa z warzywami zapiekana serem (250 g)**

**Kompot (200 ml)**

**Wartość energetyczna obiadu: ok. 470 kcal**

- Białko: ok. **17 g**
- Tłuszcz: ok. **15 g**
- Węglowodany: ok. **60 g**

**Alergeny:** gluten, nabiał, jaja, soja, seler

---

## **WTOREK**

**Kalafiorowa zabelana śmietaną (250 ml)**

**Pierogi z mięsem okraszone cebulką**

**Owoc**

**Kompot (200 ml)**

**Wartość energetyczna obiadu: ok. 520 kcal**

- Białko: ok. **20 g**
- Tłuszcz: ok. **18 g**
- Węglowodany: ok. **62 g**

**Alergeny:** gluten, jaja, nabiał, seler

---

## **ŚRODA**

**Ogórkowa z makaronem, zabelana (250 ml)**

**Kluski leniwe z jogurtem owocowym (300 g)**

**Owoc**

**Kompot (200 ml)**

**Wartość energetyczna obiadu: ok. 460 kcal**

- Białko: ok. **16 g**
- Tłuszcz: ok. **14 g**
- Węglowodany: ok. **65 g**

**Alergeny:** gluten, jaja, nabiał, seler

---

## **CZWARTEK**

**Zupa jesienna z brukselką (250 ml)**

**Kotlet schabowy panierowany (100 g)**

**Ziemniaki z wody z koperkiem (80 g)**

**Surówka z marchewki z jabłkiem (70 g)**

**Kompot (200 ml)**

**Wartość energetyczna obiadu: ok. 550 kcal**

- Białko: ok. **24 g**
- Tłuszcz: ok. **22 g**
- Węglowodany: ok. **55 g**

**Alergeny:** gluten, jaja, nabiał, seler

## **PIĄTEK**

**Zupa fasolowa (250 ml)**

**Mintaj w panierce (100 g)**

**Ryż z warzywami (120 g)**

**Kompot (200 ml)**

**Wartość energetyczna obiadu: ok. 510 kcal**

- Białko: ok. **22 g**
- Tłuszcz: ok. **18 g**
- Węglowodany: ok. **58 g**

**Alergeny:** gluten, ryby, jaja, seler, gorczyca

---



## **PODSUMOWANIE KOŃCOWE (CAŁY JADŁOSPIS)**

- Wszystkie obiady mieszczą się w normie **30–35% dziennego zapotrzebowania energetycznego**
- Zapewniona różnorodność produktów i źródeł białka
- Codzienny udział warzyw i/lub owoców
- Alergeny oznaczone zgodnie z **Rozporządzeniem UE 1169/2011**

wykonała dietetyk kliniczny mgr **Kamila Kostanek**