

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-29 środa	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) masło 20g (MLE) dżem 50g kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) musli 20g owoc 1sztuka twarożek biały 40g (MLE)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa barszcz z ziemniakami 350ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitki duszone 180g (GLU, GOR, SEZ, ŁUB) kapusta kiszona gotowana 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kasza jęczmienna 200g (GLU)	pieczywo zwykłe 100g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) pasztecik pieczony 50g (GLU, MWŁ, MWŁ, SEL, GOR) herbata 250ml sałata - dodatek ogórek kiszony 50g sałatka jarzynowa 70g	Kefir 1szt (MLE)	Energia [kcal] 2 696,2 Energia [kJ] 8 057,2 Białko ogółem [g] 77,4 białko zwierzęce [g] 52,3 białko roślinne [g] 128,8 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 393,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,9 Sód [mg] 2 528,3 Potas [mg] 2 461,7 Wapń [mg] 771,6 Fosfor [mg] 1 013,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 62 Woda [g] 1 023,7 Popiół [g] 15,9
	łatwostawna BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) dżem 50g kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) musli 20g owoc 1sztuka twarożek biały 40g (MLE)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa barszcz z ziemniakami 350ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitki duszone 180g (GLU, GOR, SEZ, ŁUB) kasza jęczmienna 200g (GLU) surówka z marchewki i jabłka 150g	pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) herbata 250ml sałata - dodatek baton 50g (GLU, JAJ, SEZ) pomidor 50g miód 25g (OZI, OAR, SEZ)	Kefir 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 411,5 Energia [kJ] 8 404,1 Białko ogółem [g] 87,9 białko zwierzęce [g] 52,5 białko roślinne [g] 71,9 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 405,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 1 950,1 Potas [mg] 2 698 Wapń [mg] 757,4 Fosfor [mg] 1 193,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 65,2 Woda [g] 1 020,9 Popiół [g] 12,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-29 środa	cukrzycowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLE, GLU, ŁUB) masło 20g (MLE) ser topiony 50g (MLE) ogórek zielony 50g pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) musli 20g sałata - dodatek wędlina 25g (SEL, GOR)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa barszcz z ziemniakami 350ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitki duszone 180g (GLU, GOR, SEZ, ŁUB) kasza jęczmienna 200g (GLU) surówka z marchewki i jabłka 150g	pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) pasztet pieczony 50g (GLU, MWŁ, MWŁ, SEL, GOR) sałata - dodatek herbata 250ml ogórek kiszony 50g sałatka jarzynowa 70g	Kefir 1szt (MLE)	Energia [kcal] 2 402,2 Energia [kJ] 8 411,3 Białko ogółem [g] 77,2 białko zwierzęce [g] 47,3 białko roślinne [g] 62,6 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 386,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,8 Sód [mg] 3 123,7 Potas [mg] 2 901,5 Wapń [mg] 728,9 Fosfor [mg] 1 636,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 40,8 Woda [g] 852,7 Popiół [g] 16,2
2023-11-30 czwartek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g ser żółty 25g (MLE)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) podudzie z kurczaka pieczone 1 szt (GLU, SEL, GOR, SEZ) surówka z kapusty pekińskiej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 200g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) pasta twarogowa 60g (MLE, SEL) ogórek kiszony 50g sałata - dodatek wędlina 25g (SEL, GOR)	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 480,9 Energia [kJ] 8 994,1 Białko ogółem [g] 84,5 białko zwierzęce [g] 63,8 białko roślinne [g] 37,2 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 513,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3 Sód [mg] 2 912,1 Potas [mg] 4 583,8 Wapń [mg] 1 002,2 Fosfor [mg] 1 553 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 59,6 Woda [g] 1 404,9 Popiół [g] 22

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-30 czwartek	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g serek śmietankowy do smarowania 2 szt	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) podudzie z kurczaka gotowane 1 szt surówka z kapusty pekińskiej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 200g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) pasta twarogowa 60g (MLE, SEL) baton 50g (GLU, JAJ, SEZ) sałata - dodatek pomidor 50g wędlina 25g (SEL, GOR)	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 650,8 Energia [kJ] 9 212,7 Białko ogółem [g] 98,8 białko zwierzęce [g] 81,6 białko roślinne [g] 43 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 559,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9 Sód [mg] 2 418,5 Potas [mg] 4 738,3 Wapń [mg] 879,5 Fosfor [mg] 1 641,4 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 57,5 Woda [g] 1 445,3 Popiół [g] 20,8
	cukrzycowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g ser żółty 25g (MLE)	owoc 1sztuka	kompot gorzki 250ml (SO2) zupa rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) podudzie z kurczaka pieczone 1 szt (GLU, SEL, GOR, SEZ) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) pasta twarogowa 60g (MLE, SEL) ogórek kiszony 50g sałata - dodatek wędlina 25g (SEL, GOR)	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU)	Energia [kcal] 2 425,6 Energia [kJ] 8 757,6 Białko ogółem [g] 82,3 białko zwierzęce [g] 60,2 białko roślinne [g] 38,5 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 515,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4 Sód [mg] 3 217 Potas [mg] 4 866,6 Wapń [mg] 898,1 Fosfor [mg] 1 761,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 suma cukrów prostych [g] 52,7 Woda [g] 1 346,3 Popiół [g] 23,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-01 piątek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) jajko 1szt (JAJ) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) bułka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT) pomidor 50g musli 20g sałata - dodatek wędlina 25g (SEL, GOR)	sok owocowy 1szt	zupa jarzynowa 350ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kompot 250ml ryż z jabłkiem 300g jogurt naturalny 150g (MLE, GLU)	masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) ogórek konserwowy 50g sałata - dodatek ser topiony 50g (MLE)	twarożek z cebulką i pieprzem 1 szt	Energia [kcal] 2 532 Energia [kJ] 8 898,2 Białko ogółem [g] 99,6 białko zwierzęce [g] 79,7 białko roślinne [g] 40,6 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 472 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49 Sód [mg] 1 889,7 Potas [mg] 2 196,4 Wapń [mg] 986,6 Fosfor [mg] 1 672,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,1 suma cukrów prostych [g] 62,5 Woda [g] 889 Popiół [g] 12,6
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) bułka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT) pomidor 50g musli 20g sałata - dodatek miód 25g (OZI, OAR, SEZ)	sok owocowy 1szt	kompot 250ml zupa jarzynowa 350ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryż z jabłkiem 300g jogurt naturalny 150g (MLE, GLU)	masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) herbata 250ml pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) sałata - dodatek baton 50g (GLU, JAJ, SEZ) pomidor 50g serek do chleba 2 szt	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 450 Energia [kJ] 9 279,6 Białko ogółem [g] 134,1 białko zwierzęce [g] 86,8 białko roślinne [g] 56,8 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 454,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2 Sód [mg] 1 542,5 Potas [mg] 2 467 Wapń [mg] 949,8 Fosfor [mg] 1 676 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 suma cukrów prostych [g] 68,8 Woda [g] 992,9 Popiół [g] 12,2

Jadłospis za okres od dnia 2023-11-29 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-01 piątek	cukrzycowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) jajko 1szt (JAJ) pomidor 50g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLE, GLU, ŁUB) musli 20g sałata - dodatek wędlna 25g (SEL, GOR)	sok warzywny 1szt	zupa jarzynowa 350ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kompot gorzki 250ml (S02) risottto 400g zsosem (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlna 40g (SEL, GOR) herbata gorzka 250ml ogórek konserwowy 50g sałata - dodatek ser topiony 50g (MLE)	twarożek z cebulką i pieprzem 1 szt	Energia [kcal] 2 256,6 Energia [kJ] 6 688,8 Białko ogółem [g] 92,8 białko zwierzęce [g] 70,9 białko roślinne [g] 116,9 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 407,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,9 Sód [mg] 2 325,1 Potas [mg] 2 090,2 Wapń [mg] 741,4 Fosfor [mg] 1 675,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 37,3 Woda [g] 692 Popiół [g] 13,1
2023-12-02 sobota	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 20g (MLE) ser żółty 40g (MLE) sałata - dodatek musli 20g papryka konserwowa 50g (S02) dżem 25g	owoc 1sztuka	kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) makaron z sosem bolońskim 300g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlna 40g (SEL, GOR) pomidor 50g sałata - dodatek twaróg z ziołami 40g (MLE)	serek homogenizowany 1 szt	Energia [kcal] 2 500,8 Energia [kJ] 9 697,9 Białko ogółem [g] 181,6 białko zwierzęce [g] 96,1 białko roślinne [g] 61 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 329,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,1 Sód [mg] 2 340,7 Potas [mg] 2 765,2 Wapń [mg] 1 087,7 Fosfor [mg] 1 849,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 61,6 Woda [g] 951,1 Popiół [g] 15,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-02 sobota	łatwostawna BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g dżem 25g	owoc 1sztuka	kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) makaron z sosem bolońskim 300g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	herbata 250ml baton 50g (GLU, JAJ, SEZ) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) pomidor 50g sałata - dodatek twaróg z ziołami 40g (MLE)	serek homogenizowany 1 szt	Energia [kcal] 2 432,1 Energia [kJ] 10 163,7 Białko ogółem [g] 132,6 białko zwierzęce [g] 95,4 białko roślinne [g] 37,2 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 336,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 Sód [mg] 2 759,5 Potas [mg] 3 778,6 Wapń [mg] 829 Fosfor [mg] 1 890,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 64,1 Woda [g] 1 187,8 Popiół [g] 19,7
	cukrzycowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) ser żółty 40g (MLE) sałata - dodatek musli 20g papryka konserwowa 50g (S02) wędlina 25g (SEL, GOR)	owoc 1sztuka	kompot gorzki 250ml (S02) Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) makaron z sosem bolońskim 300g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) ogórek konserwowy 50g sałata - dodatek twaróg z ziołami 40g (MLE)	serek homogenizowany 1 szt	Energia [kcal] 2 330,5 Energia [kJ] 9 202,1 Białko ogółem [g] 104,4 białko zwierzęce [g] 72,5 białko roślinne [g] 40,3 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 376 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2 Sód [mg] 3 246,7 Potas [mg] 3 560,8 Wapń [mg] 888,5 Fosfor [mg] 1 880,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 43,6 Woda [g] 934,8 Popiół [g] 21,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-03 niedziela	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 20g (MLE) kielbaska na ciepło 70g (MWŁ, MWP, SEL, GOR) ogórek kiszony 50g kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) musli 20g sałata - dodatek sałatka jarzynowa 70g	sok warzywny 1szt	zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kompot 250ml medaliony z indyka 80g (GLU, JAJ) ziemniaki 200g surówka z kapusty czerwonej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)	pieczywo zwykłe 100g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) twaróg 50g (MLE) ogórek zielony 50g herbata 250ml sałata - dodatek wędlina 25g (SEL, GOR)	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 429,1 Energia [kJ] 7 351,4 Białko ogółem [g] 148,1 białko zwierzęce [g] 68,7 białko roślinne [g] 99,6 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 345,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 2 124,7 Potas [mg] 3 923,8 Wapń [mg] 735,7 Fosfor [mg] 1 217 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 53,8 Woda [g] 1 147,3 Popiół [g] 15,8
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 20g (MLE) kielbaska na ciepło 70g (MWŁ, MWP, SEL, GOR) sałata - dodatek kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) musli 20g pomidor 50g serek do chleba 2 szt	sok warzywny 1szt	zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kompot 250ml roladka drobiowa w sosie własnym 180g (GLU, SEL, GOR, SEZ) bukiet jarzyn 150g ziemniaki 200g	baton 50g (GLU, JAJ, SEZ) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) pomidor 50g (MLE) herbata 250ml twaróg 50g (MLE) sałata - dodatek wędlina 25g (SEL, GOR)	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 533,6 Energia [kJ] 8 682,6 Białko ogółem [g] 108,7 białko zwierzęce [g] 96,6 białko roślinne [g] 55 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 391,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,4 Sód [mg] 2 016,6 Potas [mg] 4 434,4 Wapń [mg] 944,2 Fosfor [mg] 1 701,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 60,3 Woda [g] 1 338,7 Popiół [g] 16,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-03 niedziela	cukrzycowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLE, GLU, ŁUB) masło 20g (MLE) kielbaska na ciepło 70g (MWL, MWP, SEL, GOR) ogórek kiszony 50g pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) musli 20g bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) sałatka jarzynowa 70g	sok warzywny 1szt	zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kompot gorzki 250ml (SO2) roladka drobiowa w sosie własnym 180g (GLU, SEL, GOR, SEZ) bukiet jarzyn 150g ziemniaki 200g	pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) twaróg 50g (MLE) ogórek zielony 50g herbata gorzka 250ml sałata - dodatek wędlina 25g (SEL, GOR)	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU)	Energia [kcal] 2 565,4 Energia [kJ] 10 146,6 Białko ogółem [g] 87,3 białko zwierzęce [g] 50,3 białko roślinne [g] 45 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 424,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4 Sód [mg] 3 557,4 Potas [mg] 5 106,6 Wapń [mg] 771,3 Fosfor [mg] 1 880,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,8 suma cukrów prostych [g] 51,7 Woda [g] 1 345 Popiół [g] 24
2023-12-04 poniedziałek	podstawowa BG	jogurt naturalny 250ml (MLE, GLU) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) pomidor 50g kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) musli 20g jajko 1szt (JAJ) sałata - dodatek	sok warzywny 1szt	zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kompot 250ml pieczeń wieprzowa w sosie 180g (MWP) ziemniaki 200g buraki 150g	pieczywo zwykłe 100g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) sałata - dodatek herbata 250ml ogórek kiszony 50g pasztecik drobiowy 50g (GLU, SEL, GOR)	maślanka 1szt (MLE)	Energia [kcal] 2 719 Energia [kJ] 9 520,7 Białko ogółem [g] 103,8 białko zwierzęce [g] 95,8 białko roślinne [g] 48,8 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 340,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,5 Sód [mg] 3 608,6 Potas [mg] 4 871,9 Wapń [mg] 947,9 Fosfor [mg] 1 755,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 57,3 Woda [g] 1 454 Popiół [g] 22,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-04 poniedziałek	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka kajzera 50g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) pomidor 50g kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) musli 20g sałata - dodatek miód 25g (OZI, OAR, SEZ)	sok warzywny 1szt	zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kompot 250ml pieczeń wieprzowa 180g (MWP, SEL) ziemniaki 200g buraki 150g	baton 50g (GLU, JAJ, SEZ) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) sałata - dodatek herbata 250ml wędlina 40g (SEL, GOR) pomidor 50g serek do chleba 2 szt	maślanka 1szt (MLE)	Energia [kcal] 2 959,7 Energia [kJ] 9 948,9 Białko ogółem [g] 119,1 białko zwierzęce [g] 134,1 białko roślinne [g] 35,6 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 399,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,6 Sód [mg] 3 046,4 Potas [mg] 5 328,9 Wapń [mg] 1 088,9 Fosfor [mg] 1 922,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 74,4 Woda [g] 1 575,3 Popiół [g] 22,7
	cukrzycowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) pomidor 50g pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) musli 20g sałata - dodatek jajko 1szt (JAJ)	sok warzywny 1szt	zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kompot gorzki 250ml (SO2) pieczeń wieprzowa 180g (MWP, SEL) ziemniaki 200g sałata z sosem vinegrette 150g (GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ)	pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) sałata - dodatek herbata gorzka 250ml ogórek kiszony 50g pasztet drobiowy 1 szt (GLU, SEL, GOR)	maślanka 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 662,2 Energia [kJ] 8 936,6 Białko ogółem [g] 97,3 białko zwierzęce [g] 99,8 białko roślinne [g] 37,1 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 349,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,1 Sód [mg] 3 846,4 Potas [mg] 4 933,4 Wapń [mg] 674,7 Fosfor [mg] 1 842,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 42 Woda [g] 1 280,2 Popiół [g] 23,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-05 wtorek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) dżem 50g (S02) bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) musli 20g owoc 1sztuka twaróg 40g (MLE)	sok owocowy 1szt	kompot 250ml zupa ogórkowa z ryżem 350ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet mielony 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) surówka z kapusty pekińskiej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 200g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) ogórek kiszony 50g sałata - dodatek ser żółty 25g (MLE)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 684 Energia [kJ] 10 005,7 Białko ogółem [g] 139,5 białko zwierzęce [g] 79,7 białko roślinne [g] 60,9 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 459,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41 Sód [mg] 2 800,2 Potas [mg] 4 172 Wapń [mg] 945,7 Fosfor [mg] 1 612,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 85,4 Woda [g] 1 302,7 Popiół [g] 20,2
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) masło 20g (MLE) dżem 50g (S02) musli 20g owoc 1sztuka twaróg 40g (MLE)	sok owocowy 1szt	kompot 250ml zupa ryżowa 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) pulpet gotowany 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) sos ziołowy 100ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	herbata 250ml baton 50g (GLU, JAJ, SEZ) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) sałata - dodatek pomidor 50g serek do chleba 2 szt	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 914,4 Energia [kJ] 11 247,5 Białko ogółem [g] 128,5 białko zwierzęce [g] 105,5 białko roślinne [g] 53,8 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 480,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,3 Sód [mg] 2 331 Potas [mg] 4 704,3 Wapń [mg] 999,9 Fosfor [mg] 1 976,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 93,2 Woda [g] 1 574,9 Popiół [g] 22,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-05 wtorek	cukrzycowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) sałata - dodatek musli 20g ogórek konserwowy 50g twaróg 40g (MLE)	sok warzywny 1szt	kompot gorzki 250ml (SO2) zupa ryżowa 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) pulpet gotowany 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) surówka z kapusty pekińskiej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 200g sos ziołowy 100ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) ogórek kiszony 50g sałata - dodatek ser żółty 25g (MLE)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 353,3 Energia [kJ] 8 890,8 Białko ogółem [g] 100,6 białko zwierzęce [g] 80 białko roślinne [g] 51,2 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 402,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,6 Sód [mg] 3 505,3 Potas [mg] 4 647 Wapń [mg] 889,4 Fosfor [mg] 1 965,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 42,5 Woda [g] 1 276,6 Popiół [g] 24,3
2023-12-06 środa	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 20g (MLE) serek naturany do chleba z koperkiem 60g (MLE) sałata - dodatek musli 20g papryka świeża 50g wędlina 25g (SEL, GOR)	Pomarańcza 1szt	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitka pieczona w sosie 180g kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 150g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) pasztet pieczony 50g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR) pomidor 50g sałata - dodatek sałatka jarzynowa 70g	serek homogenizowany 1 szt	Energia [kcal] 2 369,5 Energia [kJ] 8 906,1 Białko ogółem [g] 84,1 białko zwierzęce [g] 62 białko roślinne [g] 34,6 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 454 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,1 Sód [mg] 1 716,1 Potas [mg] 2 816,2 Wapń [mg] 735,8 Fosfor [mg] 1 385,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 56 Woda [g] 884,6 Popiół [g] 13,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-06 środa	łatwostawna BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 20g (MLE) serek naturany do chleba z koperkiem 60g (MLE) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g wędlina 25g (SEL, GOR)	Pomarańcza 1szt	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitka w sosie 180g kasza jęczmienna 200g (GLU) brokuły 150g	herbata 250ml baton 50g (GLU, JAJ, SEZ) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) pomidor 50g sałata - dodatek miód 25g (OZI, OAR, SEZ)	serek homogenizowany 1 szt	Energia [kcal] 2 173,6 Energia [kJ] 8 338,9 Białko ogółem [g] 84,2 białko zwierzęce [g] 60,6 białko roślinne [g] 33,2 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 414,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 1 699,3 Potas [mg] 3 085,9 Wapń [mg] 750,6 Fosfor [mg] 1 420,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 55,2 Woda [g] 982,7 Popiół [g] 14,1
	cukrzycowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) serek naturany do chleba z koperkiem 60g (MLE) sałata - dodatek musli 20g papryka świeża 50g wędlina 25g (SEL, GOR)	Pomarańcza 1szt	kompot gorzki 250ml (SO2) zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitka w sosie 180g kasza jęczmienna 200g (GLU) brokuły 150g	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) pasztet pieczony 50g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR) pomidor 50g sałata - dodatek sałatka jarzynowa 70g	serek homogenizowany 1 szt	Energia [kcal] 2 276 Energia [kJ] 8 772 Białko ogółem [g] 79,8 białko zwierzęce [g] 53,2 białko roślinne [g] 36,4 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 411,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,7 Sód [mg] 2 029,7 Potas [mg] 3 498,6 Wapń [mg] 693,4 Fosfor [mg] 1 670,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 48,5 Woda [g] 965,9 Popiół [g] 16,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-07 czwartek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 20g (MLE) ser topiony 50g (MLE) ogórek kiszony 50g musli 20g sałata - dodatek wędlna 25g (SEL, GOR)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) podudzie z kurczaka pieczone 1szt (GLU, SEL, GOR, SEZ) ziemniaki 200g surówka z kapusty białej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlna 40g (SEL, GOR) pomidor 50g sałata - dodatek miód 25g (OZI, OAR, SEZ)	twarożek z cebulką i pieprzem 1 szt	Energia [kcal] 2 455,7 Energia [kJ] 9 328 Białko ogółem [g] 88,1 białko zwierzęce [g] 63,6 białko roślinne [g] 34,5 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 526,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 Sód [mg] 2 967,5 Potas [mg] 4 455 Wapń [mg] 954,9 Fosfor [mg] 1 723,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 51,4 Woda [g] 1 296,1 Popiół [g] 21,8
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlna 40g (SEL, GOR) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g twarożek biały z bazylią 40g (MLE)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 200g podudzie z kurczaka gotowane 1szt (GLU, GOR, SEZ, ŁUB) sałata z sosem vinegrette 150g (GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ)	herbata 250ml baton 50g (GLU, JAJ, SEZ) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlna 40g (SEL, GOR) pomidor 50g sałata - dodatek miód 25g (OZI, OAR, SEZ)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 413,6 Energia [kJ] 8 858,9 Białko ogółem [g] 98 białko zwierzęce [g] 75,1 białko roślinne [g] 42,1 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 495,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 2 102,6 Potas [mg] 4 254,9 Wapń [mg] 708,3 Fosfor [mg] 1 500,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 51,1 Woda [g] 1 172,5 Popiół [g] 17,3

Jadłospis za okres od dnia 2023-11-29 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-07 czwartek	cukrzycowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) ogórek kiszony 50g musli 20g sałata - dodatek twarożek biały z bazylią 40g (MLE)	sok warzywny 1szt	kompot gorzki 250ml (S02) zupa rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 200g podudzie z kurczaka pieczone 1szt (GOR, SEZ, ŁUB) sałata z sosem vinegrette 150g (GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ)	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) pomidor 50g sałata - dodatek ser żółty 25g (MLE)	twarożek z cebulką i pieprzem 1 szt	Energia [kcal] 2 325,2 Energia [kJ] 8 527,3 Białko ogółem [g] 100,5 białko zwierzęce [g] 78,1 białko roślinne [g] 35,4 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 488,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,3 Sód [mg] 2 940 Potas [mg] 4 465,6 Wapń [mg] 781,3 Fosfor [mg] 1 831,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 42,8 Woda [g] 1 141,9 Popiół [g] 20,9
		jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) jajko 1szt (JAJ) masło 20g (MLE) pomidor 50g kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) bułka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT) musli 20g sałata - dodatek wędlina 25g (SEL, GOR)	sok owocowy 1szt	kompot 250ml zupa brokułowa 350ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet rybny 100g (GLU, JAJ, RYB, SEZ, ŻYT) surówka z kapusty kiszanej 150g ziemniaki 200g	pieczywo zwykłe 100g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) pasta twarogowa z pomidorami i bazylią 60g (MLE, SEL) herbata 250ml sałata - dodatek papryka świeża 50g wędlina 25g (SEL, GOR)	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 418,6 Energia [kJ] 5 957,3 Białko ogółem [g] 85,6 białko zwierzęce [g] 58,5 białko roślinne [g] 183,9 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 344,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 1 620,6 Potas [mg] 4 301,3 Wapń [mg] 604,7 Fosfor [mg] 1 198,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 suma cukrów prostych [g] 48,9 Woda [g] 1 169 Popiół [g] 16

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-08 piątek	łatwostawna BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pomidor 50g bułka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT) musli 20g sałata - dodatek serek do chleba 2 szt	sok owocowy 1szt	kompot 250ml zupa brokułowa 350ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) pulpet z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, SEZ, ŻYT) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 200g sos dietetyczny 100ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	pieczywo razowe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) baton 50g (GLU, JAJ, SEZ) masło 20g (MLE) pasta twarogowa z pomidorami i bazylią 60g (MLE, SEL) herbata 250ml sałata - dodatek pomidor 50g wędlina 25g (SEL, GOR)	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 600,6 Energia [kJ] 10 227,8 Białko ogółem [g] 137,1 białko zwierzęce [g] 93,2 białko roślinne [g] 55,6 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 416 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,7 Sód [mg] 2 858,1 Potas [mg] 5 408,1 Wapń [mg] 955,2 Fosfor [mg] 2 158,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 66,6 Woda [g] 1 485,9 Popiół [g] 22,1
	cukrzycowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLE, GLU, ŁUB) masło 20g (MLE) jajko 1szt (JAJ) pomidor 50g pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) musli 20g sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) wędlina 25g (SEL, GOR)	sok warzywny 1szt	kompot gorzki 250ml (SOJ) zupa brokułowa 350ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) pulpet z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, SEZ, ŻYT) surówka z kapusty kiszanej 150g ziemniaki 200g sos dietetyczny 100ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) pasta twarogowa z pomidorami i bazylią 60g (MLE, SEL) sałata - dodatek herbata gorzka 250ml papryka świeża 50g wędlina 25g (SEL, GOR)	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU)	Energia [kcal] 2 629 Energia [kJ] 9 447,5 Białko ogółem [g] 113,8 białko zwierzęce [g] 54,1 białko roślinne [g] 80,5 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 469 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6 Sód [mg] 3 439,3 Potas [mg] 5 414,4 Wapń [mg] 706,2 Fosfor [mg] 1 930,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 suma cukrów prostych [g] 49,9 Woda [g] 1 322,6 Popiół [g] 23,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-09 sobota	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) sałata - dodatek musli 20g ogórek kiszony 50g dżem 25g	jabłko 1szt	kompot 250ml Zupa krupnik 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLU, JAJ) surówka z ogórka kiszonego 150g sos pieczarkowy (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 200g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) ser żółty 40g (MLE) pomidor 50g sałata - dodatek wędlina 25g (SEL, GOR)	maślanka 1szt (MLE)	Energia [kcal] 2 508,1 Energia [kJ] 10 308,6 Białko ogółem [g] 97,9 białko zwierzęce [g] 61,5 białko roślinne [g] 36,9 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 475,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 4 008,2 Potas [mg] 5 302,8 Wapń [mg] 1 229,3 Fosfor [mg] 1 908 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 69,6 Woda [g] 1 673,4 Popiół [g] 25,6
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g dżem 25g	jabłko 1szt	kompot 250ml zupa krupnik 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLU, JAJ) sałata z jogurtem 150g (MLE, GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ) sos dietetyczny 100ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 200g	herbata 250ml baton 50g (GLU, JAJ, SEZ) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) pomidor 50g sałata - dodatek serek do chleba 2 szt	maślanka 1szt (MLE)	Energia [kcal] 2 664,2 Energia [kJ] 11 127,9 Białko ogółem [g] 137,8 białko zwierzęce [g] 101,8 białko roślinne [g] 36 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 378,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9 Sód [mg] 2 898,4 Potas [mg] 5 670 Wapń [mg] 1 129,9 Fosfor [mg] 2 236,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 79,8 Woda [g] 1 723,7 Popiół [g] 23,7

Jadłospis za okres od dnia 2023-11-29 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-09 sobota	cukrzycowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) sałata - dodatek musli 20g ogórek kiszony 50g paszтет pieczony 50g (GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR)	jabłko 1szt	kompot gorzki 250ml (S02) Zupa krupnik 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLU, JAJ) surówka z ogórka kiszzonego 150g sos pieczarkowy (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 200g	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) ser żółty 40g (MLE) pomidor 50g sałata - dodatek wędlina 25g (SEL, GOR)	maślanka 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 561 Energia [kJ] 10 316,5 Białko ogółem [g] 103,4 białko zwierzęce [g] 65,1 białko roślinne [g] 51,5 Tłuszcz [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 391,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43 Sód [mg] 4 808,6 Potas [mg] 5 507,5 Wapń [mg] 880,4 Fosfor [mg] 2 109,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 43,8 Woda [g] 1 446,5 Popiół [g] 28,1
		jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 20g (MLE) kielbaska na ciepło 70g (MWŁ, MWP, SEL, GOR) ogórek konserwowy 50g kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) sałata - dodatek musli 20g sałatka jarzynowa 70g	sok owocowy 1szt	zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kompot 250ml kotlet z kurczaka 80g (GLU, JAJ) ziemniaki 200g surówka z kapusty czerwonej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)	pieczywo zwykłe 100g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) ser topiony 50g (MLE) sałata - dodatek herbata 250ml pomidor 50g wędlina 25g (SEL, GOR)	serek homogenizowany 1 szt	Energia [kcal] 2 515,8 Energia [kJ] 8 617,7 Białko ogółem [g] 162,9 białko zwierzęce [g] 74,2 białko roślinne [g] 64,2 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 378,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,1 Sód [mg] 2 163 Potas [mg] 3 826,3 Wapń [mg] 834,2 Fosfor [mg] 1 557,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 54,2 Woda [g] 1 047,7 Popiół [g] 15,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-10 niedziela	łatwostawna BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 20g (MLE) kielbaska na ciepło 70g (MWL, MWP, SEL, GOR) pomidor 50g kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) musli 20g sałata - dodatek serek do chleba 2 szt	sok owocowy 1szt	zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kompot 250ml roladka drobiowa w sosie własnym 180g (GLU, SEL, GOR, SEZ) cukinia duszona z przyprawami 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 200g	baton 50g (GLU, JAJ, SEZ) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) sałata - dodatek herbata 250ml wędlina 40g (SEL, GOR) pomidor 50g miód 25g (OZI, OAR, SEZ)	serek homogenizowany 1 szt	Energia [kcal] 2 625,3 Energia [kJ] 9 730,6 Białko ogółem [g] 133,8 białko zwierzęce [g] 97,7 białko roślinne [g] 53 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 419,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,3 Sód [mg] 2 285,8 Potas [mg] 4 152,2 Wapń [mg] 857,1 Fosfor [mg] 1 796,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 59,9 Woda [g] 1 222,1 Popiół [g] 16,9
	cukrzycowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLE, GLU, ŁUB) masło 20g (MLE) kielbaska na ciepło 70g (MWL, MWP, SEL, GOR) ogórek konserwowy 50g pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) musli 20g sałata - dodatek sałatka jarzynowa 70g	sok warzywny 1szt	zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kompot gorzki 250ml (SO2) roladka drobiowa w sosie własnym 180g (GLU, SEL, GOR, SEZ) cukinia duszona z przyprawami 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 200g	pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) sałata - dodatek herbata gorzka 250ml pomidor 50g wędlina 25g (SEL, GOR)	serek homogenizowany 1 szt	Energia [kcal] 2 394,3 Energia [kJ] 8 758,3 Białko ogółem [g] 103,1 białko zwierzęce [g] 63,9 białko roślinne [g] 56 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 394,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,6 Sód [mg] 3 025,9 Potas [mg] 4 482,6 Wapń [mg] 592,1 Fosfor [mg] 1 705,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 40,2 Woda [g] 1 096,2 Popiół [g] 19,1

Oznaczenia alergenów:

MLE	- Białko mleka krowiego,
GLU	- Gluten,
JAJ	- Jaja kurze,
MWŁ	- Mięso wołowe,
MWP	- Mięso wieprzowe,
OZI	- Orzechy ziemne,
OAR	- Orzechy archaidowe,
OWŁ	- Orzechy włoskie,
SEL	- Seler,
S02	- Dwutlenek siarki / siarczyny,
RYB	- Ryby,
SKO	- Skorupiaki,
MIE	- Mięczaki,
SOJ	- Soja,
STR	- Rośliny strączkowe,
GOR	- Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ	- Ziarno sezamu,
ŁUB	- Łubin i produkty pochodne,
ŻYT	- Żyto,
KAM	- Kamut,