

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-22 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) ser żółty 40g (MLE) ogórek kiszony 50g musli 20g sałata - dodatek wędlina 25g (SEL, GOR)	drożdżówka z owocem 1 szt	kompot 250ml zupa barszcz ukraiński 350ml (GLU, SEL, STR, GOR, SEZ, ŁUB) kasza zotto 300g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) sałata z jogurtem 150g (MLE, GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ)	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) jajko 1szt (JAJ) pomidor 50g sałata - dodatek paszтет drobiowy 50g (GLU, SEL, GOR)	serek homogenizowany 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 823,2</b> <b>Energia [kJ] 6 728,1</b> <b>Białko ogółem [g] 146</b> <b>białko zwierzęce [g] 96,8</b> <b>białko roślinne [g] 193</b> <b>Tłuszcz [g] 87,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 365,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,7</b> <b>Sód [mg] 1 905</b> <b>Potas [mg] 1 505,8</b> <b>Wapń [mg] 972,6</b> <b>Fosfor [mg] 1 303,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 12,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 44,8</b> <b>Woda [g] 649,8</b> <b>Popiół [g] 10,6</b>
	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) twaróg z koperkiem 50g (MLE) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g wędlina 25g (SEL, GOR)	drożdżówka z owocem 1 szt	kompot 250ml zupa barszcz ukraiński 350ml (GLU, SEL, STR, GOR, SEZ, ŁUB) kasza zotto 300g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) sałata z jogurtem 150g (MLE, GLU, OZI, OAR, 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 miód 25g (OZI, OAR, SEZ)	serek homogenizowany 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 476</b> <b>Energia [kJ] 5 488,3</b> <b>Białko ogółem [g] 126,6</b> <b>białko zwierzęce [g] 59,8</b> <b>białko roślinne [g] 226,6</b> <b>Tłuszcz [g] 71,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 410,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3</b> <b>Sód [mg] 1 139,6</b> <b>Potas [mg] 1 497</b> <b>Wapń [mg] 588,2</b> <b>Fosfor [mg] 907,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 8,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 45</b> <b>Woda [g] 589,3</b> <b>Popiół [g] 7,9</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-22 środa	cukrzycowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLE, GLU</b> ) kawa zbożowa gorzka 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo razowe 130g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50g musli 20g sałata - dodatek wędlina 25g ( <b>SEL, GOR</b> )	drożdżówka z posypką 1 szt	kompot gorzki 250ml ( <b>SO2</b> ) zupa barszcz ukraiński 350ml ( <b>GLU, SEL, STR, GOR, SEZ, ŁUB</b> ) kaszotto 300g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) sałata z jogurtem 150g ( <b>MLE, GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ</b> )	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) jajko 1szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek paszтет drobiowy 50g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	serek homogenizowany 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 716,3</b> <b>Energia [kJ] 5 926,5</b> <b>Białko ogółem [g] 125,2</b> <b>białko zwierzęce [g] 74,2</b> <b>białko roślinne [g] 198,2</b> <b>Tłuszcz [g] 82,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 435,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,5</b> <b>Sód [mg] 2 166,8</b> <b>Potas [mg] 1 669,6</b> <b>Wapń [mg] 785,6</b> <b>Fosfor [mg] 1 292,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 33,6</b> <b>Woda [g] 540,3</b> <b>Popiół [g] 11,7</b>
2023-11-23 czwartek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLE, GLU</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) wędlina 40g ( <b>SEL, GOR</b> ) ogórek kiszony 50g musli 20g sałata - dodatek sałatka jarzynowa 70g	Pomarańcza 1szt	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) podudzie z kurczaka pieczone 1szt ( <b>GLU, SEL, GOR, SEZ</b> ) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 200g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) wędlina 40g ( <b>SEL, GOR</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek ser topiony 50g ( <b>MLE</b> )	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Energia [kcal] 2 681,1</b> <b>Energia [kJ] 7 563,6</b> <b>Białko ogółem [g] 166,1</b> <b>białko zwierzęce [g] 85,4</b> <b>białko roślinne [g] 107,4</b> <b>Tłuszcz [g] 74,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 401</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,7</b> <b>Sód [mg] 2 878,2</b> <b>Potas [mg] 3 596</b> <b>Wapń [mg] 717,9</b> <b>Fosfor [mg] 1 424,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 19,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 44,4</b> <b>Woda [g] 939,4</b> <b>Popiół [g] 16,3</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-23 czwartek	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLE, GLU</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) wędlina 40g ( <b>SEL, GOR</b> ) pomidor 50g musli 20g sałata - dodatek serek śmietankowy do chleba 2 szt	Pomarańcza 1szt	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) podudzie gotowane w sosie 1 szt surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 200g	herbata 250ml baton 50g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) wędlina 40g ( <b>SEL, GOR</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek dżem 25g	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Energia [kcal] 2 521,1</b> <b>Energia [kJ] 7 156</b> <b>Białko ogółem [g] 154,9</b> <b>białko zwierzęce [g] 61,2</b> <b>białko roślinne [g] 101,9</b> <b>Tłuszcz [g] 57,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 525,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9</b> <b>Sód [mg] 2 104,4</b> <b>Potas [mg] 3 661,6</b> <b>Wapń [mg] 531,5</b> <b>Fosfor [mg] 1 123</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 18,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 50,8</b> <b>Woda [g] 922,4</b> <b>Popiół [g] 13,8</b>
	cukrzycowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLE, GLU</b> ) kawa zbożowa gorzka 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo razowe 130g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) wędlina 40g ( <b>SEL, GOR</b> ) ogórek kiszony 50g musli 20g sałata - dodatek sałatka jarzynowa 70g	Pomarańcza 1szt	kompot gorzki 250ml ( <b>SO2</b> ) zupa rosół z makaronem 350ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) podudzie z kurczaka pieczone 1szt ( <b>GLU, SEL, GOR, SEZ</b> ) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 200g	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) wędlina 40g ( <b>SEL, GOR</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek ser topiony 50g ( <b>MLE</b> )	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Energia [kcal] 2 514,3</b> <b>Energia [kJ] 7 297,8</b> <b>Białko ogółem [g] 170,5</b> <b>białko zwierzęce [g] 71,7</b> <b>białko roślinne [g] 103,8</b> <b>Tłuszcz [g] 72</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 406,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,1</b> <b>Sód [mg] 3 183,9</b> <b>Potas [mg] 3 872,8</b> <b>Wapń [mg] 625</b> <b>Fosfor [mg] 1 640,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 36,4</b> <b>Woda [g] 902,1</b> <b>Popiół [g] 18,2</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-24 piątek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLE, GLU</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) pasta twarogowa pomidorowa z bazylią 60g ( <b>MLE, SEL</b> ) sałata - dodatek musli 20g ogórek konserwowy 50g wędlina 25g ( <b>SEL, GOR</b> )	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ryba smażona 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, RYB, SEZ, ŻYT</b> ) ziemniaki 200g surówka z kapusty kiszanej 150g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) wędlina 40g ( <b>SEL, GOR</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek jajko gotowane 1/2 szt ( <b>JAJ</b> )	serek wiejski 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 437,6</b> <b>Energia [kJ] 7 280,2</b> <b>Białko ogółem [g] 114,9</b> <b>białko zwierzęce [g] 64,4</b> <b>białko roślinne [g] 90,6</b> <b>Tłuszcz [g] 63,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 586,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3</b> <b>Sód [mg] 1 543,8</b> <b>Potas [mg] 3 350,9</b> <b>Wapń [mg] 635,4</b> <b>Fosfor [mg] 1 233,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 18,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 42,1</b> <b>Woda [g] 897,5</b> <b>Popiół [g] 12,5</b>
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLE, GLU</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) pasta twarogowa pomidorowa z bazylią 60g ( <b>MLE, SEL</b> ) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g wędlina 25g ( <b>SEL, GOR</b> )	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ziemniaki 200g ryba gotowana 100g ( <b>SEL, RYB, SOJ, GOR, SEZ</b> ) brokuły 150g sos koperkowy 80ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> )	herbata 250ml baton 50g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) wędlina 40g ( <b>SEL, GOR</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek miód 25g ( <b>OZI, OAR, SEZ</b> )	serek wiejski 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 286,7</b> <b>Energia [kJ] 6 835,4</b> <b>Białko ogółem [g] 161,6</b> <b>białko zwierzęce [g] 52,6</b> <b>białko roślinne [g] 114,6</b> <b>Tłuszcz [g] 60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 525,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1</b> <b>Sód [mg] 1 559,6</b> <b>Potas [mg] 3 491,3</b> <b>Wapń [mg] 606,3</b> <b>Fosfor [mg] 1 159,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 15,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 42,3</b> <b>Woda [g] 940,5</b> <b>Popiół [g] 13</b>

## Jadłospis za okres od dnia 2023-11-22 do dnia 2023-11-28 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-24 piątek	cukrzycowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLE, GLU</b> ) kawa zbożowa gorzka 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo razowe 130g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) pasta twarogowa pomidorowa z bazylią 60g ( <b>MLE, SEL</b> ) sałata - dodatek musli 20g ogórek konserwowy 50g wędlina 25g ( <b>SEL, GOR</b> )	sok warzywny 1szt	kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) zupa koperkowa z ryżem 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ryba gotowana 100g ( <b>SEL, RYB, SOJ, GOR, SEZ</b> ) brokuły 150g ziemniaki 200g sos koperkowy 80ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> )	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) wędlina 40g ( <b>SEL, GOR</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek jajko gotowane 1/2szt ( <b>JAJ</b> )	serek wiejski 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 199,3</b> <b>Energia [kJ] 7 208,4</b> <b>Białko ogółem [g] 149,5</b> <b>białko zwierzęce [g] 41,1</b> <b>białko roślinne [g] 69,4</b> <b>Tłuszcz [g] 58,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 657,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3</b> <b>Sód [mg] 2 599,9</b> <b>Potas [mg] 3 961,2</b> <b>Wapń [mg] 488,4</b> <b>Fosfor [mg] 1 441,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 25</b> <b>Woda [g] 898,6</b> <b>Popiół [g] 17,8</b>
2023-11-25 sobota	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLE, GLU</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) wędlina 40g ( <b>SEL, GOR</b> ) sałata - dodatek musli 20g rzodkiewka 50g serek do chleba śmietankowy 2szt	jabłko 1szt	kompot 250ml zupa krupnik 350ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) makaron z sosem mięsno-jarzy nowym 400g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> )	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 50g ( <b>MLE</b> ) ogórek zielony 50g wędlina 25g ( <b>SEL, GOR</b> )	jogurt naturalny 150g ( <b>MLE, GLU</b> )	<b>Energia [kcal] 2 627,2</b> <b>Energia [kJ] 9 203,7</b> <b>Białko ogółem [g] 104,5</b> <b>białko zwierzęce [g] 65,2</b> <b>białko roślinne [g] 71,3</b> <b>Tłuszcz [g] 81,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 562,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46</b> <b>Sód [mg] 2 704,3</b> <b>Potas [mg] 2 859,6</b> <b>Wapń [mg] 785,1</b> <b>Fosfor [mg] 1 586,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 44,6</b> <b>Woda [g] 813,4</b> <b>Popiół [g] 17,4</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-25 sobota	łatwostawna BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLE, GLU</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) wędlina 40g ( <b>SEL, GOR</b> ) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g serek do chleba śmietankowy 2 szt	jabłko 1szt	kompot 250ml zupa krupnik 350ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) makaron z sosem mięsno-jarzy nowym 400g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> )	herbata 250ml bułka kajzerka 50g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) wędlina 40g ( <b>SEL, GOR</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek twarożek z bazylią 40g ( <b>MLE</b> )	jogurt naturalny 150g ( <b>MLE, GLU</b> )	<b>Energia [kcal] 2 594,1</b> <b>Energia [kJ] 9 262,9</b> <b>Białko ogółem [g] 111</b> <b>białko zwierzęce [g] 71,4</b> <b>białko roślinne [g] 64,8</b> <b>Tłuszcz [g] 70,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 476,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1</b> <b>Sód [mg] 2 723,4</b> <b>Potas [mg] 3 363,7</b> <b>Wapń [mg] 730</b> <b>Fosfor [mg] 1 537,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 52,1</b> <b>Woda [g] 897,2</b> <b>Popiół [g] 17,5</b>
	cukrzycowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLE, GLU</b> ) kawa zbożowa gorzka 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo razowe 130g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) wędlina 40g ( <b>SEL, GOR</b> ) sałata - dodatek musli 20g rzodkiewka 50g serek do chleba śmietankowy 2 szt	jabłko 1szt	zupa krupnik 350ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) makaron z sosem mięsno-jarzy nowym 400g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> )	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 50g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek wędlina 25g ( <b>SEL, GOR</b> )	jogurt naturalny 150g ( <b>MLE, GLU</b> )	<b>Energia [kcal] 2 505,3</b> <b>Energia [kJ] 9 000,8</b> <b>Białko ogółem [g] 104,3</b> <b>białko zwierzęce [g] 63,7</b> <b>białko roślinne [g] 62,7</b> <b>Tłuszcz [g] 82,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 457,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45</b> <b>Sód [mg] 3 055,9</b> <b>Potas [mg] 3 416,4</b> <b>Wapń [mg] 820,2</b> <b>Fosfor [mg] 1 897,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 32,3</b> <b>Woda [g] 851,5</b> <b>Popiół [g] 20,2</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-26 niedziela	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLE, GLU</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) Parówka 70g ( <b>MWŁ, MWP, SEL, GOR</b> ) sałata - dodatek musli 20g papryka konserwowa 50g ( <b>S02</b> ) ser żółty 25g ( <b>MLE</b> )	sok owocowy 1szt	kompot 250ml Zupa brokułowa z ryżem 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kotlet z kurczaka 80g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 200g surówka z kapusty czerwonej 150g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> )	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) pasta jajeczna ze szczypiorkie m 60g ( <b>GLU, JAJ, SEL, SEZ</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek wędlina 25g ( <b>SEL, GOR</b> )	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Energia [kcal] 2 408,5</b> <b>Energia [kJ] 5 698</b> <b>Białko ogółem [g] 168,6</b> <b>białko zwierzęce [g] 58</b> <b>białko roślinne [g] 135,1</b> <b>Tłuszcz [g] 56,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 379,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,4</b> <b>Sód [mg] 1 159</b> <b>Potas [mg] 3 094,4</b> <b>Wapń [mg] 390,6</b> <b>Fosfor [mg] 751,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 15,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 36,2</b> <b>Woda [g] 792,7</b> <b>Popiół [g] 10,5</b>
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLE, GLU</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) Parówka 70g ( <b>MWŁ, MWP, SEL, GOR</b> ) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g twaróg 40g ( <b>MLE</b> )	sok owocowy 1szt	kompot 250ml Zupa brokułowa z ryżem 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ziemniaki 200g roladka drobiowa w jarzynach 180g ( <b>GLU, SEL, GOR, SEZ</b> ) sałata z sosem vinegrette 150g ( <b>GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ</b> )	herbata 250ml baton 50g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) wędlina 40g ( <b>SEL, GOR</b> ) sałata - dodatek pomidor 50g dżem 25g	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Energia [kcal] 2 428,1</b> <b>Energia [kJ] 6 466</b> <b>Białko ogółem [g] 97,1</b> <b>białko zwierzęce [g] 58,5</b> <b>białko roślinne [g] 118,7</b> <b>Tłuszcz [g] 53,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 439,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6</b> <b>Sód [mg] 1 517,5</b> <b>Potas [mg] 3 616,9</b> <b>Wapń [mg] 531,7</b> <b>Fosfor [mg] 952</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 15,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 56,7</b> <b>Woda [g] 966,6</b> <b>Popiół [g] 12,8</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-26 niedziela	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) Parówka 70g (MWŁ, MWP, SEL, GOR) sałata - dodatek musli 20g papryka konserwowa 50g (S02) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) ser żółty 25g (MLE)	sok warzywny 1szt	kompot gorzki 250ml (S02) Zupa brokułowa z ryżem 350ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 200g roladka drobiowa w jarzynach 180g (GLU, SEL, GOR, SEZ) sałata z sosem vinegrette 150g (GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ)	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkie m 60g (GLU, JAJ, SEL, SEZ) pomidor 50g sałata - dodatek wędlina 25g (SEL, GOR)	Kefir 1 szt (MLE)	<b>Energia [kcal] 2 599,8</b> <b>Energia [kJ] 7 266,4</b> <b>Białko ogółem [g] 117,4</b> <b>białko zwierzęce [g] 59,6</b> <b>białko roślinne [g] 85,9</b> <b>Tłuszcz [g] 52,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 538,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,6</b> <b>Sód [mg] 2 187</b> <b>Potas [mg] 3 663,6</b> <b>Wapń [mg] 448,6</b> <b>Fosfor [mg] 1 299,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 38,3</b> <b>Woda [g] 790,4</b> <b>Popiół [g] 15,1</b>
2023-11-27 poniedziałek	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) ogórek kiszony 30g musli 20g pasztet drobiowy 50g (GLU, SEL, GOR)	drożdżówka z owocami 1 szt	kompot 250ml zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) pieczeń duszona w sosie 180g ziemniaki 200g surówka z kapusty białej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (GLU, JAJ, SEL, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) pomidor 30g jajko gotowane 1/2 szt (JAJ)	serek homogenizowany 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 740,7</b> <b>Energia [kJ] 7 343,9</b> <b>Białko ogółem [g] 152,8</b> <b>białko zwierzęce [g] 92</b> <b>białko roślinne [g] 153,7</b> <b>Tłuszcz [g] 74,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 364,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,8</b> <b>Sód [mg] 2 198,9</b> <b>Potas [mg] 3 424,5</b> <b>Wapń [mg] 950,5</b> <b>Fosfor [mg] 1 468,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 15,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 46,9</b> <b>Woda [g] 953,2</b> <b>Popiół [g] 15,4</b>



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-27 poniedziałek	łatwostawna BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLE, GLU</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) wędlina 40g ( <b>SEL, GOR</b> ) sałata - dodatek musli 20g serek do smarowania 2 szt	drożdżówka z owocami 1 szt	kompot 250ml zupa grysikowa 350ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) sztuka mięsa duszona w sosie 180g ziemniaki 200g cukinia 150g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> )	herbata 250ml pieczywo zwykłe 50g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) wędlina 40g ( <b>SEL, GOR</b> ) pomidor 30g baton 50g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) miód 25g ( <b>OZI, OAR, SEZ</b> )	serek homogenizowany 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 864,2</b> <b>Energia [kJ] 7 827,3</b> <b>Białko ogółem [g] 94,5</b> <b>białko zwierzęce [g] 82,7</b> <b>białko roślinne [g] 115,8</b> <b>Tłuszcz [g] 55,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 587</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,6</b> <b>Sód [mg] 2 143,8</b> <b>Potas [mg] 3 568,4</b> <b>Wapń [mg] 616,6</b> <b>Fosfor [mg] 1 335,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 17,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 47,3</b> <b>Woda [g] 916,1</b> <b>Popiół [g] 14,2</b>
	cukrzycowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLE, GLU</b> ) kawa zbożowa gorzka 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo razowe 130g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 30g musli 20g pasztet drobiowy 50g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	drożdżówka z posypką 1 szt	kompot gorzki 250ml ( <b>SO2</b> ) zupa grysikowa 350ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) sztuka mięsa duszona w sosie 180g ziemniaki 200g cukinia 150g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> )	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) wędlina 40g ( <b>SEL, GOR</b> ) pomidor 30g jajko gotowane 1/2 szt ( <b>JAJ</b> )	serek homogenizowany 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 633,8</b> <b>Energia [kJ] 8 095,2</b> <b>Białko ogółem [g] 104</b> <b>białko zwierzęce [g] 83,7</b> <b>białko roślinne [g] 106,6</b> <b>Tłuszcz [g] 69,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 435</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,3</b> <b>Sód [mg] 2 769,2</b> <b>Potas [mg] 3 827,8</b> <b>Wapń [mg] 769,2</b> <b>Fosfor [mg] 1 758</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 31,8</b> <b>Woda [g] 905,5</b> <b>Popiół [g] 18,8</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-28 wtorek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLE, GLU</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) wędlina 40g ( <b>SEL, GOR</b> ) sałata - dodatek musli 20g ogórek kiszony 50g ser topiony 50g ( <b>MLE</b> )	Pomarańcza 1szt	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 350ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kiełbasa pieczona z cebulką 100g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Panszkrout 300g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) pasta a'la tatziki 60g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek wędlina 25g ( <b>SEL, GOR</b> )	serek wiejski 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 362,2</b> <b>Energia [kJ] 6 401,2</b> <b>Białko ogółem [g] 185,2</b> <b>białko zwierzęce [g] 75,1</b> <b>białko roślinne [g] 109,5</b> <b>Tłuszcz [g] 69,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 374,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,2</b> <b>Sód [mg] 2 058</b> <b>Potas [mg] 1 383,6</b> <b>Wapń [mg] 397</b> <b>Fosfor [mg] 1 099,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 15,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 20,9</b> <b>Woda [g] 390,5</b> <b>Popiół [g] 10,8</b>
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLE, GLU</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) wędlina 40g ( <b>SEL, GOR</b> ) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g serek do chleba 2 szt	Pomarańcza 1szt	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 350ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) pulpet gotowany 80g ( <b>GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT</b> ) ziemniaki 200g buraki 150g sos ziołowy 100ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> )	herbata 250ml pieczywo zwykłe 50g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50g baton 50g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) sałata - dodatek wędlina 25g ( <b>SEL, GOR</b> )	serek wiejski 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 793,2</b> <b>Energia [kJ] 7 960,7</b> <b>Białko ogółem [g] 180</b> <b>białko zwierzęce [g] 94,5</b> <b>białko roślinne [g] 115,8</b> <b>Tłuszcz [g] 64,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 610,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,3</b> <b>Sód [mg] 1 853,8</b> <b>Potas [mg] 3 699,5</b> <b>Wapń [mg] 713,5</b> <b>Fosfor [mg] 1 466,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 18,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 50,2</b> <b>Woda [g] 1 017,9</b> <b>Popiół [g] 14,1</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-28 wtorek	cukrzycowa BG	jogurt naturalny 150g ( <i>MLE, GLU</i> )	Pomarańcza 1szt	kompot gorzki 250ml ( <i>SO2</i> )	herbata gorzka 250ml	serek wiejski 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 462,3</b>
		kawa zbożowa gorzka 250ml ( <i>MLE, GLU, ŁUB</i> )		zupa pomidorowa z ryżem 350ml ( <i>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i> )	pieczywo razowe 130g ( <i>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</i> )		<b>Energia [kJ] 8 126,2</b>
		pieczywo razowe 130g ( <i>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</i> )		pulpet gotowany 100g ( <i>GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT</i> )	masło 20g ( <i>MLE</i> )		<b>Białko ogółem [g] 161,8</b>
		masło 20g ( <i>MLE</i> )		sałata z sosem vinegrette 150g ( <i>GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ</i> )	pastę a'la tatziki 60g ( <i>MLE</i> )		<b>białko zwierzęce [g] 73,9</b>
		wędlina 40g ( <i>SEL, GOR</i> )		ziemniaki 200g	sałata - dodatek wędlina 25g ( <i>SEL, GOR</i> )		<b>białko roślinne [g] 81,2</b>
		sałata - dodatek musli 20g		sos ziołowy 100ml ( <i>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i> )			<b>Tłuszcz [g] 77,2</b>
		ogórek kiszony 50g					<b>Węglowodany ogółem [g] 425,1</b>
		ser topiony 50g ( <i>MLE</i> )					<b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,3</b>
							<b>Sód [mg] 2 952</b>
							<b>Potas [mg] 4 106</b>
							<b>Wapń [mg] 749,4</b>
							<b>Fosfor [mg] 1 793,3</b>
							<b>Błonnik pokarmowy [g] 32,7</b>
							<b>suma cukrów prostych [g] 28,3</b>
							<b>Woda [g] 1 016,8</b>
							<b>Popiół [g] 20,1</b>

### **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,