

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-11 poniedziałek	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> ) paszтет pieczony 50g ( <b>GLU, MWL, MWP, SEL, GOR</b> ) ogórek kiszony 50g musli 20g sałata - dodatek jajko 1szt ( <b>JAJ</b> )	drożdżówka 1 szt	kompot 250ml zupa grochówka 350ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) potrawka z kurczaka z warzywami 250g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ryż 200g sałata z sosem v inegrette 150g ( <b>GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ</b> )	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) wędlna 40g ( <b>SEL, GOR</b> ) sałata - dodatek pomidor 50g serek do chleba 2 szt	serek wiejski 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 3 210,6 <b>Energia [kJ]</b> 11 172,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 152,6 <b>białko zwierzęce [g]</b> 112,9 <b>białko roślinne [g]</b> 141,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 101,8 <b>Sód [mg]</b> 2 316,1 <b>Potas [mg]</b> 3 372,5 <b>Wapń [mg]</b> 920,8 <b>Fosfor [mg]</b> 2 162,8 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 24,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,6 <b>Woda [g]</b> 1 020,6 <b>Popiół [g]</b> 18,1
	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> ) wędlna 40g ( <b>SEL, GOR</b> ) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g dżem 25g	drożdżówka	kompot 250ml zupa ziemniaczana 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) potrawka z kurczaka z warzywami 250g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ryż 200g sałata z sosem v inegrette 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> ) wędlna 40g ( <b>SEL, GOR</b> ) sałata - dodatek pomidor 50g serek do chleba 2 szt	serek wiejski 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 874,5 <b>Energia [kJ]</b> 10 353,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 170,4 <b>białko zwierzęce [g]</b> 97,7 <b>białko roślinne [g]</b> 92,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,8 <b>Sód [mg]</b> 2 204,9 <b>Potas [mg]</b> 2 274,5 <b>Wapń [mg]</b> 813,9 <b>Fosfor [mg]</b> 1 725,5 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 16,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,2 <b>Woda [g]</b> 861,4 <b>Popiół [g]</b> 13,5
	cukrzykowa 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> ) paszтет pieczony 50g ( <b>GLU, MWL, MWP, SEL, GOR</b> ) ogórek kiszony 50g musli 20g sałata - dodatek jajko 1szt ( <b>JAJ</b> )	jabłko 1szt	kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) zupa ziemniaczana 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) potrawka z kurczaka z warzywami 250g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ryż 200g sałata z sosem v inegrette 150g ( <b>GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ</b> )	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g ( <b>GLU, JAJ, SEL, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) wędlna 40g ( <b>SEL, GOR</b> ) sałata - dodatek pomidor 50g serek do chleba 2 szt	serek wiejski 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 799,7 <b>Energia [kJ]</b> 11 634 <b>Białko ogółem [g]</b> 149,8 <b>białko zwierzęce [g]</b> 114 <b>białko roślinne [g]</b> 35,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 99 <b>Sód [mg]</b> 3 538,7 <b>Potas [mg]</b> 4 305,3 <b>Wapń [mg]</b> 837,9 <b>Fosfor [mg]</b> 2 514 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 39,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72 <b>Woda [g]</b> 1 311 <b>Popiół [g]</b> 23,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-12 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> ) pasta "pastella" 1 szt ( <b>GLU, RYB, SKO, MIE, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50g musli 20g sałata - dodatek ser żółty 25g ( <b>MLE</b> )	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa jarzynowa 350ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) sztuka mięsa pieczona w sosie 180g kasza jęczmienna 200g ( <b>GLU</b> ) kapusta kiszona gotowana 150g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> )	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) serek do chleba z koperkiem 50g ( <b>MLE</b> ) ogórek zielony 50g sałata - dodatek wędlna 25g ( <b>SEL, GOR</b> )	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 041,1 <b>Energia [kJ]</b> 7 346,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,7 <b>białko zwierzęce [g]</b> 47,2 <b>białko roślinne [g]</b> 32,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,3 <b>Sód [mg]</b> 1 691,3 <b>Potas [mg]</b> 2 363,7 <b>Wapń [mg]</b> 825,7 <b>Fosfor [mg]</b> 1 188,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,9 suma cukrów prostych [g] 47,8 <b>Woda [g]</b> 814,7 <b>Popiół [g]</b> 12,6
	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> ) wędlna 40g ( <b>SEL, GOR</b> ) pomidor 50g musli 20g sałata - dodatek twarożek biały 40g ( <b>MLE</b> )	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa jarzynowa 350ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) sztuka mięsa w sosie 180g kasza jęczmienna 200g ( <b>GLU</b> ) sałata z sosem v inegrette 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> ) serek do chleba z koperkiem 50g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek wędlna 25g ( <b>SEL, GOR</b> )	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 107,1 <b>Energia [kJ]</b> 7 562 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,6 <b>białko zwierzęce [g]</b> 62,2 <b>białko roślinne [g]</b> 30,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,2 <b>Sód [mg]</b> 1 902,5 <b>Potas [mg]</b> 2 650,4 <b>Wapń [mg]</b> 701,6 <b>Fosfor [mg]</b> 1 284,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,1 suma cukrów prostych [g] 48,9 <b>Woda [g]</b> 873,2 <b>Popiół [g]</b> 13,3
	cukrzykowa 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> ) wędlna 50g ( <b>SEL, GOR</b> ) pomidor 50g musli 20g sałata - dodatek ser żółty 25g ( <b>MLE</b> )	sok warzywny 1szt	kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) zupa jarzynowa 350ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) sztuka mięsa pieczona w sosie 180g kasza jęczmienna 200g ( <b>GLU</b> ) sałata z sosem v inegrette 150g ( <b>GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ</b> )	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) serek do chleba z koperkiem 50g ( <b>MLE</b> ) ogórek zielony 50g sałata - dodatek wędlna 25g ( <b>SEL, GOR</b> )	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 005,2 <b>Energia [kJ]</b> 6 910,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,3 <b>białko zwierzęce [g]</b> 56,1 <b>białko roślinne [g]</b> 43,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,6 <b>Sód [mg]</b> 2 456,1 <b>Potas [mg]</b> 2 481,7 <b>Wapń [mg]</b> 749,8 <b>Fosfor [mg]</b> 1 483,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31 suma cukrów prostych [g] 38,3 <b>Woda [g]</b> 726,8 <b>Popiół [g]</b> 13,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-13, środa	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> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> ) pomidor 50g musli 20g sałata - dodatek wędlina 25g ( <b>SEL, GOR</b> )	Pomarańcza 1szt	kompot 250ml zupa ryżowa 350ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) befsztyk z cebulką 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT</b> ) buraki 150g ziemniaki 200g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLU, JAJ, SEL, SEZ</b> ) papryka świeża 50g sałata - dodatek wędlina 25g ( <b>SEL, GOR</b> )	jogurt owocowy 150g	<b>Energia [kcal] 2 500,2</b> <b>Energia [kJ] 9 698,3</b> <b>Białko ogółem [g] 100,1</b> <b>białko zwierzęce [g] 74</b> <b>białko roślinne [g] 42,3</b> <b>Tłuszcz [g] 77,2</b> <b>Sód [mg] 3 456,4</b> <b>Potas [mg] 4 820,4</b> <b>Wapń [mg] 1 002,5</b> <b>Fosfor [mg] 1 693,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29</b> <b>suma cukrów prostych [g] 60,8</b> <b>Woda [g] 1 332,6</b> <b>Popiół [g] 22,7</b>
	łagodniejsza 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 sałata - dodatek miód 25g ( <b>OZI, OAR, SEZ</b> )	Pomarańcza 1szt	kompot 250ml zupa ryżowa 350ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) klopsik drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 160g ( <b>GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT</b> ) ziemniaki 200g buraki 150g	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 serek do chleba 2 szt	jogurt owocowy 150g	<b>Energia [kcal] 2 505</b> <b>Energia [kJ] 7 996,5</b> <b>Białko ogółem [g] 151,5</b> <b>białko zwierzęce [g] 75,5</b> <b>białko roślinne [g] 128,1</b> <b>Tłuszcz [g] 70,9</b> <b>Sód [mg] 1 965</b> <b>Potas [mg] 2 541,6</b> <b>Wapń [mg] 903,3</b> <b>Fosfor [mg] 1 306,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 17</b> <b>suma cukrów prostych [g] 85,5</b> <b>Woda [g] 1 011,2</b> <b>Popiół [g] 14,2</b>
	cukrzykowa 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> ) pomidor 50g ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ) musli 20g wędlina 25g ( <b>SEL, GOR</b> ) sałata - dodatek	Pomarańcza 1szt	kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) zupa ryżowa 350ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) klopsik drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 160g ( <b>GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT</b> ) ziemniaki 200g cukinia duszona z przyprawami 150g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> )	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLU, JAJ, SEL, SEZ</b> ) sałata - dodatek pomidor 50g wędlina 25g ( <b>SEL, GOR</b> )	jogurt naturalny 150g ( <b>MLE, GLU</b> )	<b>Energia [kcal] 2 294,1</b> <b>Energia [kJ] 7 569,3</b> <b>Białko ogółem [g] 68,7</b> <b>białko zwierzęce [g] 59,8</b> <b>białko roślinne [g] 66</b> <b>Tłuszcz [g] 52,6</b> <b>Sód [mg] 2 292,6</b> <b>Potas [mg] 4 824,5</b> <b>Wapń [mg] 658,5</b> <b>Fosfor [mg] 1 540,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 38,8</b> <b>Woda [g] 1 245,6</b> <b>Popiół [g] 19,5</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-14 czwartek	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 (S02) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) musli 20g owoc 1sztuka tw aróg 40g (MLE)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) podudzie z kurczaka pieczone 1 szt surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 200g	pieczywo zwykłe 100g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) sałata - dodatek herbata 250ml pomidor 50g ser topiony 50g (MLE)	twarożek z cebulką i pieprzem 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 696,3</b> <b>Energia [kJ] 9 432</b> <b>Białko ogółem [g] 110,4</b> <b>białko zwierzęce [g] 74,1</b> <b>białko roślinne [g] 77</b> <b>Tłuszcz [g] 80,6</b> <b>Sód [mg] 2 592,7</b> <b>Potas [mg] 4 048,1</b> <b>Wapń [mg] 876,2</b> <b>Fosfor [mg] 1 663,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 79,4</b> <b>Woda [g] 1 226,5</b> <b>Popiół [g] 17,7</b>
	łatwostrawna 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 (S02) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) musli 20g owoc 1sztuka tw aróg 40g (MLE)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) podudzie z kurczaka w sosie 1 szt surówka z marchewki i jabłka 150 g ziemniaki 200g	baton 50g (GLU, JAJ, SEZ) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) herbata 250ml sałata - dodatek pomidor 50g miód 25g (OZI, OAR, SEZ)	serek wiejski 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 624,6</b> <b>Energia [kJ] 8 961,7</b> <b>Białko ogółem [g] 94,9</b> <b>białko zwierzęce [g] 58,6</b> <b>białko roślinne [g] 77,6</b> <b>Tłuszcz [g] 66,6</b> <b>Sód [mg] 1 829,2</b> <b>Potas [mg] 3 843,1</b> <b>Wapń [mg] 689,3</b> <b>Fosfor [mg] 1 257,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 20,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 79,2</b> <b>Woda [g] 1 164,9</b> <b>Popiół [g] 14,8</b>
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLE, GLU, ŁUB) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) ogórek konserwowy 50g pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) musli 20g sałata - dodatek tw aróg 40g (MLE)	sok warzywny 1szt	kompot gorzki 250ml (S02) zupa rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) podudzie z kurczaka pieczone 1 szt ziemniaki 200g surówka z marchewki i jabłka 150 g	pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) sałata - dodatek pieczone gorzka 250ml pomidor 50g ser topiony 50g (MLE)	twarożek z cebulką i pieprzem 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 382,3</b> <b>Energia [kJ] 8 337,6</b> <b>Białko ogółem [g] 107,1</b> <b>białko zwierzęce [g] 78,6</b> <b>białko roślinne [g] 60,1</b> <b>Tłuszcz [g] 69,6</b> <b>Sód [mg] 3 288,5</b> <b>Potas [mg] 4 718,1</b> <b>Wapń [mg] 811,2</b> <b>Fosfor [mg] 2 015,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 45,2</b> <b>Woda [g] 1 219,5</b> <b>Popiół [g] 20,2</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-15 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> ) wędlina 40g ( <b>SEL, GOR</b> ) ogórek zielony 50g musli 20g sałata - dodatek serek do chleba 2 szt	jabłko 1szt	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 350ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ryba smażona 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL, RYB, SEZ, ŻYT</b> ) surówka z kapusty kiszanej 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 dzem 25g	serek homogenizowany owocowy 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 747,7</b> <b>Energia [kJ] 11 091,8</b> <b>Białko ogółem [g] 166,7</b> <b>białko zwierzęce [g] 114</b> <b>białko roślinne [g] 45,9</b> <b>Tłuszcz [g] 81,2</b> <b>Sód [mg] 2 677,4</b> <b>Potas [mg] 4 935,7</b> <b>Wapń [mg] 869,2</b> <b>Fosfor [mg] 2 259,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 86</b> <b>Woda [g] 1 435,9</b> <b>Popiół [g] 21,1</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> ) pomidor 50g musli 20g sałata - dodatek serek do chleba 2 szt	jabłko 1szt	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 350ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ryba gotowana 100g ( <b>SEL, RYB, SOJ, GOR, SEZ</b> ) sos dietetyczny 100ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) brokuły 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 dzem 25g	serek homogenizowany owocowy 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 759,7</b> <b>Energia [kJ] 11 372,1</b> <b>Białko ogółem [g] 140,3</b> <b>białko zwierzęce [g] 99,7</b> <b>białko roślinne [g] 41,2</b> <b>Tłuszcz [g] 71,8</b> <b>Sód [mg] 2 267,9</b> <b>Potas [mg] 5 346,5</b> <b>Wapń [mg] 927</b> <b>Fosfor [mg] 2 233,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29</b> <b>suma cukrów prostych [g] 87,6</b> <b>Woda [g] 1 557,8</b> <b>Popiół [g] 21,2</b>
	cukrzykowa 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 serek do chleba 2 szt	jabłko 1szt	kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) zupa pomidorowa z ryżem 350ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ryba gotowana 100g ( <b>SEL, RYB, SOJ, GOR, SEZ</b> ) sos dietetyczny 100ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) surówka z kapusty kiszanej 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> )	serek homogenizowany 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 717,5</b> <b>Energia [kJ] 10 987,9</b> <b>Białko ogółem [g] 167,5</b> <b>białko zwierzęce [g] 116,9</b> <b>białko roślinne [g] 46,2</b> <b>Tłuszcz [g] 87,5</b> <b>Sód [mg] 3 487,3</b> <b>Potas [mg] 5 209,4</b> <b>Wapń [mg] 957,9</b> <b>Fosfor [mg] 2 742,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 72</b> <b>Woda [g] 1 421,1</b> <b>Popiół [g] 25</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-16 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 ogórek kiszony 50g jajko 1szt ( <b>JAJ</b> )	sok owocowy 1szt	kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) gulasz mięsny 160g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ryż 200g Surówka z ogórka kiszzonego 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 miód 25g ( <b>OZI, OAR, SEZ</b> )	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 332,1 <b>Energia [kJ]</b> 8 410,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 137,6 <b>białko zwierzęce [g]</b> 62,1 <b>białko roślinne [g]</b> 58,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 69 <b>Sód [mg]</b> 3 282,4 <b>Potas [mg]</b> 2 351,9 <b>Wapń [mg]</b> 724,3 <b>Fosfor [mg]</b> 1 361,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,6 <b>Woda [g]</b> 980,6 <b>Popiół [g]</b> 15,6
	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	sok owocowy 1szt	kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) gulasz mięsny 160g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ryż 200g sałata z sosem v inegrette 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> ) pomidor 50g sałata - dodatek miód 25g ( <b>OZI, OAR, SEZ</b> )	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 558,6 <b>Energia [kJ]</b> 8 867,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 155,7 <b>białko zwierzęce [g]</b> 83,1 <b>białko roślinne [g]</b> 60,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,1 <b>Sód [mg]</b> 1 474,1 <b>Potas [mg]</b> 2 154 <b>Wapń [mg]</b> 807,7 <b>Fosfor [mg]</b> 1 399,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 14,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78 <b>Woda [g]</b> 840,1 <b>Popiół [g]</b> 10,8
	culrzykowa 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 ogórek zielony 50g jajko 1szt ( <b>JAJ</b> )	sok warzywny 1szt	kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) gulasz mięsny 160g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ryż 200g Surówka z ogórka kiszzonego 150g	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 serek do chleba 2 szt	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 519 <b>Energia [kJ]</b> 9 770,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,5 <b>białko zwierzęce [g]</b> 96,7 <b>białko roślinne [g]</b> 35,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,2 <b>Sód [mg]</b> 3 767,6 <b>Potas [mg]</b> 3 589,7 <b>Wapń [mg]</b> 842,9 <b>Fosfor [mg]</b> 2 117,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,8 <b>Woda [g]</b> 1 231,1 <b>Popiół [g]</b> 22,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-17 niedziela	podstawowa BG	zupa mleczna z zacierką 350ml (MLE) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 20g (MLE) kielbaska na ciepło 70g (MWL, MWP, SEL, GOR) papryka konserwowa 30g (S02) ser żółty 25g (MLE)	jabłko 1szt	kompot 250ml zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet z kurczaka 80g (GLU, JAJ) ziemniaki 200g surówka z kapusty czerwonej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) twarożek z ziołami 50g (MLE) ogórek kiszony 30g wędlina 25g (SEL, GOR)	maślanka 1szt (MLE)	Energia [kcal] 2 382,8 Energia [kJ] 8 494,2 Białko ogółem [g] 156 białko zwierzęce [g] 71,1 białko roślinne [g] 45,7 Tłuszcz [g] 63,9 Sód [mg] 2 361,4 Potas [mg] 4 065,2 Wapń [mg] 1 192,3 Fosfor [mg] 1 457,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 65,1 Woda [g] 1 365,1 Popiół [g] 18,1
	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) kielbaska na ciepło 70g (MWL, MWP, SEL, GOR) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g serek do chleba 2 szt	jabłko 1szt	kompot 250ml zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 200g roladka drobiowa w sosie własnym 180g (GLU, SEL, GOR, SEZ) cukinia 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)	herbata 250ml baton 50g (GLU, JAJ, SEZ) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) twaróg z ziołami 50g (MLE) pomidor 50g sałata - dodatek wędlina 25g (SEL, GOR)	maślanka 1szt (MLE)	Energia [kcal] 2 608,4 Energia [kJ] 9 065,1 Białko ogółem [g] 109,6 białko zwierzęce [g] 92,6 białko roślinne [g] 40,9 Tłuszcz [g] 60,4 Sód [mg] 1 929,9 Potas [mg] 4 226,9 Wapń [mg] 999,4 Fosfor [mg] 1 667,1 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 82,7 Woda [g] 1 285,3 Popiół [g] 17,2
	culkizyjowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) kielbaska na ciepło 70g (MWL, MWP, SEL, GOR) papryka konserwowa 50g (S02) sałata - dodatek musli 20g ser żółty 25g (MLE)	jabłko 1szt	kompot gorzki 250ml (S02) zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 200g roladka drobiowa w sosie własnym 180g (GLU, SEL, GOR, SEZ) cukinia 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) twarożek z ziołami 50g (MLE, SEL) ogórek kiszony 50g sałata - dodatek wędlina 25g (SEL, GOR)	maślanka 1szt (MLE)	Energia [kcal] 2 218,8 Energia [kJ] 7 704,1 Białko ogółem [g] 81,6 białko zwierzęce [g] 59,9 białko roślinne [g] 40 Tłuszcz [g] 57,3 Sód [mg] 2 755,8 Potas [mg] 4 113 Wapń [mg] 940,4 Fosfor [mg] 1 614,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 49 Woda [g] 1 091,6 Popiół [g] 19,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-18, 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) paszтет pieczony 50g (GLU, MWL, MWP, SEL, GOR) ogórek kiszony 50g sałata - dodatek musli 20g sałatka jarzynowa 70g	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa żurek 350ml (GLU, MWL, MWP, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) mięso drobiowe pieczone w sosie 180g (GLU, GOR, SEZ, ŁUB) kasza jęczmienna 200g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) pomidor 50g sałata - dodatek serek do chleba 2 szt	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 868 Energia [kJ] 10 833 Białko ogółem [g] 164,3 białko zwierzęce [g] 105,1 białko roślinne [g] 48,9 Tłuszcz [g] 99,6 Sód [mg] 2 514,4 Potas [mg] 3 475,8 Wapń [mg] 868,2 Fosfor [mg] 1 925 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 74,3 Woda [g] 1 094,8 Popiół [g] 17,7
	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 miód 25g (OZI, OAR, SEZ)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa jarzynowa 350ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) mięso drobiowe w sosie 180g (GLU, GOR, SEZ, ŁUB) kasza jęczmienna 200g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej 150g (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 serek do chleba 2 szt	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 507,2 Energia [kJ] 9 318,2 Białko ogółem [g] 160,4 białko zwierzęce [g] 106,2 białko roślinne [g] 43,8 Tłuszcz [g] 69,3 Sód [mg] 2 056,9 Potas [mg] 2 853,4 Wapń [mg] 826,9 Fosfor [mg] 1 785,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 72,9 Woda [g] 970,3 Popiół [g] 14,9
	culkiżycowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) paszтет pieczony 50g (GLU, MWL, MWP, SEL, GOR) ogórek kiszony 50g sałata - dodatek musli 20g sałatka jarzynowa 70g	sok warzywny 1szt	kompot gorzki 250ml (SOJ) zupa jarzynowa 350ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) mięso drobiowe w sosie 180g (GLU, GOR, SEZ, ŁUB) kasza jęczmienna 200g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) pomidor 50g sałata - dodatek serek do chleba 2 szt	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 601,1 Energia [kJ] 9 483,8 Białko ogółem [g] 157,8 białko zwierzęce [g] 98,9 białko roślinne [g] 60,4 Tłuszcz [g] 91,6 Sód [mg] 2 736,5 Potas [mg] 3 169,2 Wapń [mg] 770,4 Fosfor [mg] 2 030,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 53,4 Woda [g] 944,4 Popiół [g] 18,2



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-19 wtorek	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) sałata - dodatek musli 20g ogórek konserwowy 50g dżem 25g	sok owocowy 1szt	kompot 250ml zupa pomidorow a z makaronem 350ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlek mielony 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) Surówka z ogórka kiszzonego 150g ziemniaki 200g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) pomidor 50g sałata - dodatek pasta "pastella " 1 szt (GLU, RYB, SKO, MIE, GOR, SEZ)	serek homogenizowany 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 448,5</b> <b>Energia [kJ] 10 221,3</b> <b>Białko ogółem [g] 113,7</b> <b>białko zwierzęce [g] 79,4</b> <b>białko roślinne [g] 34,3</b> <b>Tłuszcz [g] 89</b> <b>Sód [mg] 3 837,1</b> <b>Potas [mg] 4 861,8</b> <b>Wapń [mg] 908,2</b> <b>Fosfor [mg] 2 043,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 62,5</b> <b>Woda [g] 1 344,9</b> <b>Popiół [g] 23,5</b>
	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 wędlina 25g (SEL, GOR)	sok owocowy 1szt	kompot 250ml zupa pomidorow a z makaronem 350ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLU, JAJ) ziemniaki 200g buraki 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 serek do chleba 2 szt	serek homogenizowany 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 892,9</b> <b>Energia [kJ] 12 089,6</b> <b>Białko ogółem [g] 142,1</b> <b>białko zwierzęce [g] 103,9</b> <b>białko roślinne [g] 38,2</b> <b>Tłuszcz [g] 87,9</b> <b>Sód [mg] 2 839,8</b> <b>Potas [mg] 5 411,9</b> <b>Wapń [mg] 934</b> <b>Fosfor [mg] 2 083,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 121,1</b> <b>Woda [g] 1 577,8</b> <b>Popiół [g] 23</b>
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) ser topiony 50g (MLE) sałata - dodatek musli 20g ogórek konserwowy 50g wędlina 25g (SEL, GOR)	sok warzywny 1szt	kompot gorzki 250ml (S02) zupa pomidorow a z makaronem 350ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLU, JAJ) Surówka z ogórka kiszzonego 150g ziemniaki 200g	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) pomidor 50g sałata - dodatek serek do chleba 2 szt	serek homogenizowany 1 szt	<b>Energia [kcal] 10 215,6</b> <b>Energia [kJ] 42 808,2</b> <b>Białko ogółem [g] 947,1</b> <b>białko zwierzęce [g] 912,6</b> <b>białko roślinne [g] 34,5</b> <b>Tłuszcz [g] 296,9</b> <b>Sód [mg] 5 923,8</b> <b>Potas [mg] 10 139,8</b> <b>Wapń [mg] 5 044,3</b> <b>Fosfor [mg] 12 382,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 686,5</b> <b>Woda [g] 4 533,4</b> <b>Popiół [g] 59,4</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-20 środa	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, LUB) 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 wędlna 25g (SEL, GOR)	drożdżówka z owocem 1 szt	kompot 250ml zupa barszcz ukraiński 350ml (GLU, SEL, STR, GOR, SEZ, LUB) kaszołto 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 wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 823,2 Energia [kJ] 6 728,1 Białko ogółem [g] 146 białko zwierzęce [g] 96,8 białko roślinne [g] 193 Tłuszcz [g] 87,3 Sód [mg] 1 905 Potas [mg] 1 505,8 Wapń [mg] 972,6 Fosfor [mg] 1 303,5 Błonnik pokarmowy [g] 12,5 suma cukrów prostych [g] 44,8 Woda [g] 649,8 Popiół [g] 10,6
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, LUB) 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 wędlna 25g (SEL, GOR)	drożdżówka z owocem 1 szt	kompot 250ml zupa barszcz ukraiński 350ml (GLU, SEL, STR, GOR, SEZ, LUB) kaszołto 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) wędlna 40g (SEL, GOR) pomidor 50g sałata - dodatek miód 25g (OZI, OAR, SEZ)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 476 Energia [kJ] 5 488,3 Białko ogółem [g] 126,6 białko zwierzęce [g] 59,8 białko roślinne [g] 226,6 Tłuszcz [g] 71,1 Sód [mg] 1 139,6 Potas [mg] 1 497 Wapń [mg] 588,2 Fosfor [mg] 907,2 Błonnik pokarmowy [g] 8,6 suma cukrów prostych [g] 45 Woda [g] 589,3 Popiół [g] 7,9
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLE, GLU, LUB) pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) ser żółty 40g (MLE) ogórek kiszony 50g musli 20g sałata - dodatek wędlna 25g (SEL, GOR)	drożdżówka z posypką 1 szt	kompot gorzki 250ml (S02) zupa barszcz ukraiński 350ml (GLU, SEL, STR, GOR, SEZ, LUB) kaszołto 300g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) sałata z jogurtem 150g (MLE, GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ)	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) jajko 1szt (JAJ) pomidor 50g sałata - dodatek paszтет drobiowy 50g (MLE, GLU, SEL, GOR)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 716,3 Energia [kJ] 6 462,8 Białko ogółem [g] 143,9 białko zwierzęce [g] 88,2 białko roślinne [g] 194,5 Tłuszcz [g] 86,8 Sód [mg] 2 210,8 Potas [mg] 1 782,6 Wapń [mg] 879,6 Fosfor [mg] 1 519,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 36,8 Woda [g] 612,4 Popiół [g] 12,5

### **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,