

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-21 czwartek	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) wędlina 40g (SEL, GOR) ogórek kiszony 50g musli 20g sałata - dodatek sałatka jarzynowa 70g	Pomarańcza 1szt	kompot 250ml zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) medaliony z indyka 100g (GLU, JAJ) surówka z kapusty białej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 200g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) pomidor 50g sałata - dodatek ser topiony 50g (MLE)	Kefir 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 775,8 Energia [kJ] 10 558 Białko ogółem [g] 175,2 białko zwierzęce [g] 76,5 białko roślinne [g] 66,3 Tłuszcz [g] 106,7 Węglowodany ogółem [g] 370,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48 Sód [mg] 3 317,6 Potas [mg] 4 653,1 Wapń [mg] 902,3 Fosfor [mg] 1 839,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 47,2 Woda [g] 1 219,2 Popiół [g] 22,9
	łagodniejsza 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) wędlina 40g (SEL, GOR) pomidor 50g musli 20g sałata - dodatek serek śmietankowy do chleba 2 szt	Pomarańcza 1szt	kompot 250ml zupa makaronowa 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) roladka drobiowa w sosie własnym 100g (GLU, SEL, GOR, SEZ) cukinia 150g (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 dzem 25g	Kefir 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 430,7 Energia [kJ] 8 600,4 Białko ogółem [g] 162,7 białko zwierzęce [g] 67 białko roślinne [g] 63,1 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 463,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7 Sód [mg] 2 668,9 Potas [mg] 4 680,9 Wapń [mg] 600,7 Fosfor [mg] 1 501,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 53,6 Woda [g] 1 217 Popiół [g] 18,8
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLE, GLU, LUB) pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) ogórek kiszony 50g musli 20g sałata - dodatek sałatka jarzynowa 70g	Pomarańcza 1szt	kompot gorzki 250ml (S02) zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) roladka drobiowa w sosie własnym 100g (GLU, SEL, GOR, SEZ) surówka z kapusty białej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 200g	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) pomidor 50g sałata - dodatek ser topiony 50g (MLE)	Kefir 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 429,4 Energia [kJ] 9 106,7 Białko ogółem [g] 171 białko zwierzęce [g] 72,4 białko roślinne [g] 66,1 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 356 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9 Sód [mg] 3 567,5 Potas [mg] 4 922 Wapń [mg] 775,4 Fosfor [mg] 2 063,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 38,2 Woda [g] 1 220,2 Popiół [g] 24,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-22 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 kapuśniak 350ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Naleśniki ze szpinakiem 350g ( <b>MLE, GLU, RYB, GOR, SEZ, ŁUB</b> )	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 1/2szt ( <b>JAJ</b> )	serek wiejski 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 066,1</b> <b>Energia [kJ] 7 852,5</b> <b>Białko ogółem [g] 101,8</b> <b>białko zwierzęce [g] 62,6</b> <b>białko roślinne [g] 35,7</b> <b>Tłuszcz [g] 81,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 413</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2</b> <b>Sód [mg] 2 367</b> <b>Potas [mg] 2 719,2</b> <b>Wapń [mg] 750,2</b> <b>Fosfor [mg] 1 325,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 18,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 42,9</b> <b>Woda [g] 899</b> <b>Popiół [g] 13,8</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> ) 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 ziemniaczana 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Naleśniki ze szpinakiem 350g ( <b>MLE, GLU, RYB, GOR, SEZ, ŁUB</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] 2 060,4</b> <b>Energia [kJ] 7 263,2</b> <b>Białko ogółem [g] 97,6</b> <b>białko zwierzęce [g] 61,6</b> <b>białko roślinne [g] 72,5</b> <b>Tłuszcz [g] 74,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 321,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9</b> <b>Sód [mg] 2 027,3</b> <b>Potas [mg] 2 840,1</b> <b>Wapń [mg] 718,6</b> <b>Fosfor [mg] 1 195,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 15,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 43,5</b> <b>Woda [g] 938,6</b> <b>Popiół [g] 14,7</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-22 piątek	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) pasta twarogowa pomidorowa z bazylią 60g (MLE, SEL) sałata - dodatek musli 20g ogórek konserwowy 50g wędlina 25g (SEL, GOR)	sok warzywny 1szt	kompot gorzki 250ml (S02) zupa kapuśniak 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) Naleśniki ze szpinakiem 350g (MLE, GLU, RYB, GOR, SEZ, ŁUB)	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) pomidor 50g sałata - dodatek jajko gotowane 1/2szt (JAJ)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 021,6 Energia [kJ] 7 139 Białko ogółem [g] 91,4 białko zwierzęce [g] 52,2 białko roślinne [g] 50,4 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 440,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4 Sód [mg] 2 719 Potas [mg] 3 198,8 Wapń [mg] 568,1 Fosfor [mg] 1 421 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 24,1 Woda [g] 852,2 Popiół [g] 16,5
	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 rzodkiewka 50g serek do chleba śmietankowy 2szt	jabłko 1szt	kompot 250ml zupa krupnik 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) makaron z sosem mięsno-jarzy no wym 400g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) ogórek zielony 50g ser żółty 25g (MLE)	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU)	Energia [kcal] 2 568,3 Energia [kJ] 9 082,6 Białko ogółem [g] 114,6 białko zwierzęce [g] 74,4 białko roślinne [g] 71,6 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 455 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,4 Sód [mg] 2 846,7 Potas [mg] 3 035,6 Wapń [mg] 806,7 Fosfor [mg] 1 534,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 44,1 Woda [g] 833,6 Popiół [g] 18
	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 do chleba śmietankowy 2 szt	jabłko 1szt	kompot 250ml zupa krupnik 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) makaron z sosem mięsno-jarzy no wym 400g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	herbata 250ml bułka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) pomidor 50g sałata - dodatek twaróg z bazylią 40g (MLE)	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU)	Energia [kcal] 2 594,1 Energia [kJ] 9 262,9 Białko ogółem [g] 111 białko zwierzęce [g] 71,4 białko roślinne [g] 64,8 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 476,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 2 723,4 Potas [mg] 3 363,7 Wapń [mg] 730 Fosfor [mg] 1 537,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 52,1 Woda [g] 897,2 Popiół [g] 17,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-23 sobota	culkzykowa 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 rzodkiewka 50g serek do chleba śmietankowy 2 szt	jabłko 1szt	zupa krupnik 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) makaron z sosem mięsno-jarzy no wym 400g (GLU, 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 ser żółty 25g (MLE)	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU)	Energia [kcal] 2 467,8 Energia [kJ] 8 947,1 Białko ogółem [g] 115,7 białko zwierzęce [g] 74,3 białko roślinne [g] 63,1 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 430,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,1 Sód [mg] 3 243,2 Potas [mg] 3 596,5 Wapń [mg] 882,2 Fosfor [mg] 1 871,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 31,8 Woda [g] 873,9 Popiół [g] 21
	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) dżem 50g (S02) owoc 1sztuka musli 20g serek do chleba 1 szt	sok owocowy 1szt	zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bułka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)	kompot 250ml zupa barszcz z uszkami 350ml (GLU, MWŁ, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba smażona 100g (GLU, JAJ, SEL, RYB, SEZ, ŻYT) kapusta z pieczarkami 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 200g	Kefir 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 358 Energia [kJ] 8 742,4 Białko ogółem [g] 93,7 białko zwierzęce [g] 63 białko roślinne [g] 85,2 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 337 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 1 949,2 Potas [mg] 4 831,1 Wapń [mg] 740,5 Fosfor [mg] 1 632,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 72,7 Woda [g] 1 485,5 Popiół [g] 21,1
2023-12-24 niedziela	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) dżem 50g (S02) owoc 1sztuka musli 20g serek do chleba 1 szt	sok owocowy 1szt	zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bułka kajzerka 50g. (GLU, JAJ, ŻYT)	kompot 250ml zupa barszcz z uszkami 350ml (GLU, MWŁ, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba gotowana 100g (SEL, RYB, SOJ, GOR, SEZ) sos dietetyczny 100ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) Marchewka gotowana 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 200g	Kefir 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 274 Energia [kJ] 8 792,5 Białko ogółem [g] 93,8 białko zwierzęce [g] 64,8 białko roślinne [g] 68,7 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 336,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Sód [mg] 1 494 Potas [mg] 5 021 Wapń [mg] 864,7 Fosfor [mg] 1 680,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 89,1 Woda [g] 1 564,9 Popiół [g] 19,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA		
2023-12-24 niedziela	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 topiony 50g (MLE) sałata - dodatek musli 20g jajko 1szt (JAJ) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	sok warzywny 1szt	zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT)	kompot gorzki 250ml (S02) ziemniaki 200g zupa barszcz z usz kami 350ml (GLU, MWL, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba gotowana 100g (SEL, RYB, SOJ, GOR, SEZ) sos dietetyczny 100ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kapusta z pieczarkami 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	Kefir 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 141,8 Energia [kJ] 8 614,9 Białko ogółem [g] 115,2 białko zwierzęce [g] 65,3 białko roślinne [g] 43,7 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 323 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 2 784,5 Potas [mg] 3 119 Wapń [mg] 905,3 Fosfor [mg] 2 098,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 48 Woda [g] 1 024 Popiół [g] 21,9		
		2023-12-25 poniedziałek	podstawowa BG	herbata 250ml pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 20g (MLE) kielbaska na ciepło 70g (MWL, MWP, SEL, GOR) sałatka jarzynowa 70g sałata - dodatek pomidor 50g musztarda 10g (GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ)	ciasto 70g (MLE, GLU, JAJ, OAR, SEZ, ŻYT)	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180g (MWP) ziemniaki 200g surówka z kapusty czerwonej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) pomidor 50g pasta "pastella" 1 szt (GLU, RYB, SKO, MIĘ, GOR, SEZ) sałata - dodatek	serek homogenizowany 1 szt	Energia [kcal] 2 867,1 Energia [kJ] 11 262,5 Białko ogółem [g] 111,8 białko zwierzęce [g] 81,4 białko roślinne [g] 70,2 Tłuszcz [g] 136,5 Węglowodany ogółem [g] 291,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,8 Sód [mg] 2 363,5 Potas [mg] 4 553,5 Wapń [mg] 366,4 Fosfor [mg] 1 488,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 53 Woda [g] 1 122,6 Popiół [g] 19,9
				łatwostrawna BG	babka piaskowa 70g (MLE, GLU, JAJ, OAR, SEZ, ŻYT)	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) sztuka mięsa duszona w sosie 180g (MWP) ziemniaki 200g bukiet jarzyn 150g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) pomidor 50g baton 50g (GLU, JAJ, SEZ) miód 25g (OZI, OAR, SEZ) sałata - dodatek	serek homogenizowany 1 szt	Energia [kcal] 2 833,1 Energia [kJ] 11 844,7 Białko ogółem [g] 118,5 białko zwierzęce [g] 81,4 białko roślinne [g] 37,1 Tłuszcz [g] 119 Węglowodany ogółem [g] 346,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50 Sód [mg] 2 426,9 Potas [mg] 4 521,7 Wapń [mg] 335,6 Fosfor [mg] 1 529,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 60,5 Woda [g] 1 111,7 Popiół [g] 18,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-12-25 poniedziałek	cukrzykowa BG	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g <b>(GLU, JAJ, SEZ, ŻYT)</b> masło 20g <b>(MLE)</b> kielbaska na ciepło 70g <b>(MWP, MWP, SEL, GOR)</b> pomidor 50g sałatka jarzynowa 70g sałata - dodatek musztarda 10g <b>(GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ)</b>	jabłko 1szt	kompot gorzki 250ml <b>(S02)</b> zupa grysikowa 350ml <b>(GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)</b> pieczeń wieprzowa duszona w sosie 180g <b>(MWP)</b> ziemniaki 200g bukiet jarzyn 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 ser żółty 25g <b>(MLE)</b> sałata - dodatek	serek homogenizowany 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 632,5</b> <b>Energia [kJ] 11 001,7</b> <b>Białko ogółem [g] 116,3</b> <b>białko zwierzęce [g] 80,7</b> <b>białko roślinne [g] 35,7</b> <b>Tłuszcz [g] 132,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 284,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,2</b> <b>Sód [mg] 2 962,3</b> <b>Potas [mg] 4 864,9</b> <b>Wapń [mg] 560,1</b> <b>Fosfor [mg] 1 902,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 41</b> <b>suma cukrów prostych [g] 27,6</b> <b>Woda [g] 1 143,6</b> <b>Popiół [g] 21,5</b>	
		podstawowa BG	jogurt naturalny 150g <b>(MLE, GLU)</b> herbata 250ml 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>	mandarynka 2 szt	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 350ml <b>(MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ)</b> udko pieczone 1szt <b>(GLU, SEL, GOR, SEZ)</b> Surówka z kapusty pekińskiej 150g <b>(SEL, SOJ, GOR, SEZ)</b> ziemniaki 200g	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] 2 571,3</b> <b>Energia [kJ] 10 082,1</b> <b>Białko ogółem [g] 118,5</b> <b>białko zwierzęce [g] 87,5</b> <b>białko roślinne [g] 45,2</b> <b>Tłuszcz [g] 93</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 407,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,4</b> <b>Sód [mg] 3 279</b> <b>Potas [mg] 4 616,7</b> <b>Wapń [mg] 546,1</b> <b>Fosfor [mg] 1 924,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 39,5</b> <b>Woda [g] 1 176,4</b> <b>Popiół [g] 22,2</b>
			łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g <b>(MLE, GLU)</b> herbata 250ml 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	mandarynka 2 szt	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 350ml <b>(MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ)</b> udko gotowane 1szt ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g <b>(SEL, SOJ, GOR, SEZ)</b> sos dietetyczny 100ml <b>(MLE, GLU, 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

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-26 wtorek	culkzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) sałata - dodatek musli 20g ogórek kiszony 50g ser topiony 50g (MLE)	mandarynka 2 szt	kompot gorzki 250ml (S02) zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) udko pieczone 1szt (GLU, SEL, GOR, SEZ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 200g	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) pasta a'la tatziki 60g (MLE) pomidor 50g sałata - dodatek wędlina 25g (SEL, GOR)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 308,6 Energia [kJ] 9 038,4 Białko ogółem [g] 104,7 białko zwierzęce [g] 73,3 białko roślinne [g] 47,5 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 366,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,6 Sód [mg] 3 593,3 Potas [mg] 4 825,1 Wapń [mg] 679,7 Fosfor [mg] 2 040,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 28,9 Woda [g] 1 228 Popiół [g] 24,2
2023-12-27 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 żurek 350ml (GLU, MWL, MWP, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) kaszo 300g (GLU, SEL, SOJ, STR, GOR, SEZ)	pieczywo zwykłe 100g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) paszтет pieczony 50g (GLU, MWL, MWP, SEL, GOR) herbata 250ml sałata - dodatek ogórek kiszony 50g sałatka jarzynowa 70g	Kefir 1szt (MLE)	Energia [kcal] 2 694,1 Energia [kJ] 11 017,3 Białko ogółem [g] 91 białko zwierzęce [g] 36,9 białko roślinne [g] 64,6 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 391,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,6 Sód [mg] 2 380,9 Potas [mg] 4 209,2 Wapń [mg] 880,1 Fosfor [mg] 1 614,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 65,6 Woda [g] 1 192,4 Popiół [g] 19,7
	łatwostrawna 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 jarzynowa 350ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kaszo 300g (GLU, SEL, SOJ, STR, GOR, SEZ)	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] 2 302,3 Energia [kJ] 9 372,7 Białko ogółem [g] 89,8 białko zwierzęce [g] 41,6 białko roślinne [g] 58,8 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 364,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 1 908,8 Potas [mg] 3 533,8 Wapń [mg] 849,6 Fosfor [mg] 1 499,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 64,6 Woda [g] 1 061,8 Popiół [g] 17

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA		
2023-12-27 środa	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLE, GLU</b> ) kawa zbożowa gorzka 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 50g ( <b>MLE</b> ) ogórek zielony 50g pieczywo razowe 130g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) musli 20g sałata - dodatek wędlna 25g ( <b>SEL, GOR</b> )	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa żurek 350ml ( <b>GLU, MWŁ, MWP, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT</b> ) kaszotto 300g ( <b>GLU, SEL, SOJ, STR, GOR, SEZ</b> )	pieczywo razowe 130g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) paszтет pieczony 50g ( <b>GLU, MWŁ, MWP, SEL, GOR</b> ) sałata - dodatek herbata 250ml ogórek kiszony 50g sałatka jarzynowa 70g	Kefir 1szt ( <b>MLE</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 497,1 <b>Energia [kJ]</b> 10 233,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,5 <b>białko zwierzęce [g]</b> 39,1 <b>białko roślinne [g]</b> 53,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 101 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 374,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 46,4 <b>Sód [mg]</b> 3 165,3 <b>Potas [mg]</b> 4 301,8 <b>Wapń [mg]</b> 823,9 <b>Fosfor [mg]</b> 2 050,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 50,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 40,2 <b>Woda [g]</b> 995,3 <b>Popiół [g]</b> 22,1		
		2023-12-28 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> ) wędlna 40g ( <b>SEL, GOR</b> ) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g ser żółty 25g ( <b>MLE</b> )	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa krupnik z kaszą jaglaną 350ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) bitki drobiowe 100g ( <b>GLU, GOR, SEZ, ŁUB</b> ) surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ziemniaki 200g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) pasta twarogowa 60g ( <b>MLE, SEL</b> ) ogórek kiszony 50g sałata - dodatek wędlna 25g ( <b>SEL, GOR</b> )	jogurt owocowy 150g	<b>Energia [kcal]</b> 2 389,9 <b>Energia [kJ]</b> 9 733,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,8 <b>białko zwierzęce [g]</b> 64,2 <b>białko roślinne [g]</b> 37,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 399,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 36,1 <b>Sód [mg]</b> 2 997,4 <b>Potas [mg]</b> 5 204,4 <b>Wapń [mg]</b> 995,3 <b>Fosfor [mg]</b> 1 780,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,3 <b>Woda [g]</b> 1 516,5 <b>Popiół [g]</b> 22,4
				łagodna 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 serek śmietankowy do smarowania 2 szt	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa krupnik z kaszą jaglaną 350 ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) bitki drobiowe 100g ( <b>GLU, GOR, SEZ, ŁUB</b> ) surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ziemniaki 200g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 50g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) pasta twarogowa 60g ( <b>MLE, SEL</b> ) baton 50g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) sałata - dodatek pomidor 50g wędlna 25g ( <b>SEL, GOR</b> )	jogurt owocowy 150g



## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA		
2023-12-28 czwartek	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> ) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g ser żółty 25g ( <b>MLE</b> )	owoc 1sztuka	kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) zupa krupnik z kaszą jaglaną 350 ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) bitki drobiowe 100g ( <b>GLU, GOR, SEZ, ŁUB</b> ) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 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 twarogowa 60g ( <b>MLE, SEL</b> ) ogórek kiszony 50g sałata - dodatek wędlina 25g ( <b>SEL, GOR</b> )	jogurt naturalny 150g ( <b>MLE, GLU</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 334,6 <b>Energia [kJ]</b> 9 497,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,6 <b>białko zwierzęce [g]</b> 60,6 <b>białko roślinne [g]</b> 38,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 401,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 35,2 <b>Sód [mg]</b> 3 302,4 <b>Potas [mg]</b> 5 487,2 <b>Wapń [mg]</b> 891,3 <b>Fosfor [mg]</b> 1 989,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,4 <b>Woda [g]</b> 1 458 <b>Popiół [g]</b> 24,1		
		2023-12-29 piątek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLE, GLU</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) jajko 1szt ( <b>JAJ</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> ) pomidor 50g musli 20g sałata - dodatek wędlina 25g ( <b>SEL, GOR</b> )	sok owocowy 1szt	zupa jarzynowa 350ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kompot 250ml ryż z jabłkiem 300g jogurt naturalny 150g ( <b>MLE, GLU</b> )	masło 20g ( <b>MLE</b> ) wędlina 40g ( <b>SEL, GOR</b> ) herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) ogórek konserwowy 50g sałata - dodatek ser topiony 50g ( <b>MLE</b> )	twarożek z cebulką i pieprzem 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 532 <b>Energia [kJ]</b> 8 898,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,6 <b>białko zwierzęce [g]</b> 79,7 <b>białko roślinne [g]</b> 40,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 472 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 49 <b>Sód [mg]</b> 1 889,7 <b>Potas [mg]</b> 2 196,4 <b>Wapń [mg]</b> 986,6 <b>Fosfor [mg]</b> 1 672,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,5 <b>Woda [g]</b> 889 <b>Popiół [g]</b> 12,6
				łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLE, GLU</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) wędlina 40g ( <b>SEL, GOR</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> ) pomidor 50g musli 20g sałata - dodatek miód 25g ( <b>OZI, OAR, SEZ</b> )	sok owocowy 1szt	kompot 250ml zupa jarzynowa 350ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ryż z jabłkiem 300g jogurt naturalny 150g ( <b>MLE, GLU</b> )	masło 20g ( <b>MLE</b> ) wędlina 40g ( <b>SEL, GOR</b> ) herbata 250ml pieczywo zwykłe 50g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) sałata - dodatek baton 50g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) serek do chleba 2 szt	serek wiejski 1 szt

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-29 piątek	cukrzykowa 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 wędlina 25g (SEL, GOR)	sok warzywny 1szt	zupa jarzynowa 350ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kompot gorzki 250ml (S02) risotto 400g z sosem (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) herbata gorzka 250ml ogórek konserwowy 50g sałata - dodatek ser topiony 50g (MLE)	twarożek z cebulką i pieprzem 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 256,6 <b>Energia [kJ]</b> 6 688,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,8 <b>białko zwierzęce [g]</b> 70,9 <b>białko roślinne [g]</b> 116,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 407,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 43,9 <b>Sód [mg]</b> 2 325,1 <b>Potas [mg]</b> 2 090,2 <b>Wapń [mg]</b> 741,4 <b>Fosfor [mg]</b> 1 675,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 37,3 <b>Woda [g]</b> 692 <b>Popiół [g]</b> 13,1
	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bulka 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 ryżem 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet z kurczaka 100g (GLU, JAJ) sałata z sosem v inegrette 150g (GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 200g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) pomidor 50g sałata - dodatek twaróg z ziołami 40g (MLE)	serek homogenizowany 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 741,7 <b>Energia [kJ]</b> 11 465,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 127,9 <b>białko zwierzęce [g]</b> 94,6 <b>białko roślinne [g]</b> 33,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 106,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 343 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 48,5 <b>Sód [mg]</b> 2 880,7 <b>Potas [mg]</b> 4 639,4 <b>Wapń [mg]</b> 1 175,8 <b>Fosfor [mg]</b> 2 036,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,3 <b>Woda [g]</b> 1 348,7 <b>Popiół [g]</b> 22
2023-12-30 sobota	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bulka 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 ryżem 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) roladka drobiowa w sosie własnym 100g (GLU, SEL, GOR, SEZ) sałata z sosem v inegrette 150g (GLU, OZI, OAR, 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 twaróg z ziołami 40g (MLE)	serek homogenizowany 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 393,8 <b>Energia [kJ]</b> 10 003,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 125,7 <b>białko zwierzęce [g]</b> 92,3 <b>białko roślinne [g]</b> 33,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 330,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 35,9 <b>Sód [mg]</b> 2 775,9 <b>Potas [mg]</b> 4 889,9 <b>Wapń [mg]</b> 824,6 <b>Fosfor [mg]</b> 1 938,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,1 <b>Woda [g]</b> 1 443 <b>Popiół [g]</b> 21,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-30 sobota	culkzyrowa 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> ) sałata - dodatek musli 20g papryka konserwowa 50g ( <b>S O2</b> ) wędlina 25g ( <b>SEL, GOR</b> )	owoc 1sztuka	kompot gorzki 250ml ( <b>S O2</b> ) zupa szpinakowa z ryżem 350ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) roladka drobiowa w sosie własnym 100g ( <b>GLU, SEL, GOR, SEZ</b> ) sałata z sosem v inegrette 150g ( <b>GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ</b> ) 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> ) ogórek konserwowy 50g sałata - dodatek twaróg z ziołami 40g ( <b>MLE</b> )	serek homogenizowany 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 292,1 <b>Energia [kJ]</b> 9 042,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,5 <b>białko zwierzęce [g]</b> 69,4 <b>białko roślinne [g]</b> 36,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 370,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 38,4 <b>Sód [mg]</b> 3 263,1 <b>Potas [mg]</b> 4 672,1 <b>Wapń [mg]</b> 884,1 <b>Fosfor [mg]</b> 1 929,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43,7 <b>Woda [g]</b> 1 190,1 <b>Popiół [g]</b> 22,8
2023-12-31 niedziela	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLE, GLU</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) kielbaska na ciepło 70g ( <b>MWL, MWP, SEL, GOR</b> ) ogórek kiszony 50g kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) musli 20g sałata - dodatek sałatka jarzynowa 70g	sok warzywny 1szt	zupa grysikowa 350ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kompot 250ml Bigos 300g ( <b>GLU, MWL, MWP, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) bułka kajzerka 50g. ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )	pieczywo zwykłe 100g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) twaróg 50g ( <b>MLE</b> ) ogórek zielony 50g herbata 250ml sałata - dodatek wędlina 25g ( <b>SEL, GOR</b> )	jogurt owocowy 150g	<b>Energia [kcal]</b> 2 331,2 <b>Energia [kJ]</b> 7 693,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,9 <b>białko zwierzęce [g]</b> 71,9 <b>białko roślinne [g]</b> 86,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 269 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 42 <b>Sód [mg]</b> 3 060,4 <b>Potas [mg]</b> 2 831,9 <b>Wapń [mg]</b> 838,4 <b>Fosfor [mg]</b> 1 295,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,4 <b>Woda [g]</b> 1 046,3 <b>Popiół [g]</b> 16,6
2023-12-31 niedziela	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLE, GLU</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) kielbaska na ciepło 70g ( <b>MWL, MWP, SEL, GOR</b> ) sałata - dodatek kawa zbożowa 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) musli 20g pomidor 50g serek do chleba 2 szt	sok warzywny 1szt	zupa grysikowa 350ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kompot 250ml zrazy wieprzowe duszone 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ) bukiet jarzyn 150g ziemniaki 200g	baton 50g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50g herbata 250ml twaróg 50g ( <b>MLE</b> ) sałata - dodatek wędlina 25g ( <b>SEL, GOR</b> )	jogurt owocowy 150g	<b>Energia [kcal]</b> 2 566,5 <b>Energia [kJ]</b> 9 390,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 126 <b>białko zwierzęce [g]</b> 105,3 <b>białko roślinne [g]</b> 55,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 77 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 348,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 44,5 <b>Sód [mg]</b> 2 096,5 <b>Potas [mg]</b> 4 786,4 <b>Wapń [mg]</b> 955 <b>Fosfor [mg]</b> 1 911,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,3 <b>Woda [g]</b> 1 409,2 <b>Popiół [g]</b> 18

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-31 niedziela	cukrzyca BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLE, GLU</b> ) kawa zbożowa gorzka 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) kiełbaska na ciepło 70g ( <b>MWL, MWP, SEL, GOR</b> ) ogórek kiszony 50g pieczywo razowe 130g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) musli 20g bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> ) sałatka jarzynowa 70g	sok warzywny 1szt	zupa grysikowa 350ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) Bigos 300g ( <b>GLU, MWL, MWP, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) bułka grahamka 40g ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> )	pieczywo razowe 130g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) tw aróg 50g ( <b>MLE</b> ) ogórek zielony 50g herbata gorzka 250ml sałata - dodatek wędlina 25g ( <b>SEL, GOR</b> )	jogurt naturalny 150g ( <b>MLE, GLU</b> )	<b>Energia [kcal] 2 500,3</b> <b>Energia [kJ] 10 453,4</b> <b>Białko ogółem [g] 105</b> <b>białko zwierzęce [g] 60,9</b> <b>białko roślinne [g] 44,1</b> <b>Tłuszcz [g] 100,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 345,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41</b> <b>Sód [mg] 4 639,6</b> <b>Potas [mg] 3 813,5</b> <b>Wapń [mg] 839,1</b> <b>Fosfor [mg] 2 001,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 46,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 51,6</b> <b>Woda [g] 1 149,1</b> <b>Popiół [g] 25,2</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 - *Gorzycza i produkty pochodne,*
- SEZ - *Ziarno sezamu,*
- ŁUB - *Łubin i produkty pochodne,*
- ŻYT - *Żyto,*
- KAM - *Kamut,*