

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-11 czwartek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLE, GLU</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEZ</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) kakao 250ml ( <b>MLE</b> ) musli 20g tw aróg 40g ( <b>MLE</b> ) owoc 1sztuka	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) podudzie z kurczaka pieczone 1 szt surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 200g	pieczywo zwykłe 100g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) wędlina 40g ( <b>SEL, GOR</b> ) sałata - dodatek herbata 250ml pomidor 50g hummus 1 szt	budyń 200g ( <b>MLE</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 613,1 <b>Energia [kJ]</b> 9 314,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 80,1 <b>białko zwierzęce [g]</b> 49,7 <b>białko roślinne [g]</b> 61,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 435,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 37,3 <b>Sód [mg]</b> 2 361,2 <b>Potas [mg]</b> 4 526,7 <b>Wapń [mg]</b> 713,1 <b>Fosfor [mg]</b> 1 251,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 88,3 <b>Woda [g]</b> 1 364 <b>Popiół [g]</b> 16,7
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLE, GLU</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEZ</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) kakao 250ml ( <b>MLE</b> ) musli 20g owoc 1sztuka tw aróg 40g ( <b>MLE</b> )	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) podudzie z kurczaka w sosie 1 szt surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 200g	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> ) herbata 250ml sałata - dodatek pomidor 50g miód 25g ( <b>OZI, OAR, SEZ</b> )	budyń 200g ( <b>MLE</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 690,4 <b>Energia [kJ]</b> 9 468,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 71,4 <b>białko zwierzęce [g]</b> 41 <b>białko roślinne [g]</b> 62,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 559,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 37,3 <b>Sód [mg]</b> 2 018,2 <b>Potas [mg]</b> 4 342,2 <b>Wapń [mg]</b> 709,7 <b>Fosfor [mg]</b> 1 134,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 88,6 <b>Woda [g]</b> 1 329,9 <b>Popiół [g]</b> 15,5
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLE, GLU</b> ) kawa zbożowa gorzka 250ml ( <b>MLE, GLU, ŁUB</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) wędlina 40g ( <b>SEL, GOR</b> ) owoc 1sztuka pieczywo razowe 130g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) musli 20g tw aróg 40g ( <b>MLE</b> )	sok warzywny 1szt	kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) zupa rosół z makaronem 350ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) podudzie z kurczaka pieczone 1 szt ziemniaki 200g surówka z marchewki i jabłka 150g	pieczywo razowe 130g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) wędlina 40g ( <b>SEL, GOR</b> ) sałata - dodatek herbata gorzka 250ml pomidor 50g hummus 1 szt	serek wiejski 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 402,2 <b>Energia [kJ]</b> 8 420,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,1 <b>białko zwierzęce [g]</b> 71,8 <b>białko roślinne [g]</b> 60,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 383,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 35,9 <b>Sód [mg]</b> 2 879,5 <b>Potas [mg]</b> 4 948,3 <b>Wapń [mg]</b> 637,1 <b>Fosfor [mg]</b> 1 744,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,2 <b>Woda [g]</b> 1 344,9 <b>Popiół [g]</b> 19

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-12 piątek	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) pomidor 50g musli 20g sałata - dodatek serek do chleba naturalny 2 szt	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa ogórkowa z ryżem 350ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba smażona 100g (GLU, JAJ, SEL, RYB, SEZ, ŻYT) surówka z kapusty kiszanej 150g ziemniaki 200g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) ogórek zielony 50g sałata - dodatek dżem 25g	serek homogenizowany 1 szt	Energia [kcal] 2 677,4 Energia [kJ] 11 174,7 Białko ogółem [g] 143,6 białko zwierzęce [g] 108,6 białko roślinne [g] 35 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 377,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1 Sód [mg] 3 275,2 Potas [mg] 5 155,6 Wapń [mg] 932,2 Fosfor [mg] 2 279,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 91,1 Woda [g] 1 628,7 Popiół [g] 24,5
	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) pomidor 50g musli 20g sałata - dodatek serek do chleba naturalny 2 szt	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa ryżowa 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba gotowana 100g (SEL, RYB, SOJ, GOR, SEZ) sos dietetyczny 100ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) Brokuły 150g 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 dżem 25g	serek homogenizowany 1 szt	Energia [kcal] 2 703,5 Energia [kJ] 11 135,7 Białko ogółem [g] 139 białko zwierzęce [g] 99,5 białko roślinne [g] 40,1 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 496,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4 Sód [mg] 2 244,9 Potas [mg] 5 102,9 Wapń [mg] 909,3 Fosfor [mg] 2 196,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 86,6 Woda [g] 1 540 Popiół [g] 20,6
	cukrzykowa 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) pomidor 50g musli 20g sałata - dodatek serek do chleba naturalny 2 szt	owoc 1sztuka	kompot gorzki 250ml (S02) zupa ogórkowa z ryżem 350ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryba gotowana 100g (SEL, RYB, SOJ, GOR, SEZ) sos dietetyczny 100ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) surówka z kapusty kiszanej 150g ziemniaki 200g	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) ogórek zielony 50g sałata - dodatek ser żółty 25g (MLE)	serek homogenizowany 1 szt	Energia [kcal] 2 580,6 Energia [kJ] 10 782,8 Białko ogółem [g] 147,7 białko zwierzęce [g] 111,8 białko roślinne [g] 35,9 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 363,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41 Sód [mg] 3 543,2 Potas [mg] 5 442,7 Wapń [mg] 1 037,5 Fosfor [mg] 2 600,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 suma cukrów prostych [g] 76,6 Woda [g] 1 598 Popiół [g] 27,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-13 sobota	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) sałata - dodatek musli 20g papryka świeża 50g jajko 1szt (JAJ) majonez 1 szt (GLU, JAJ, SEL, SEZ)	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLE, GLU, JAJ)	kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) gulasz mięsny 160g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryż 200g surówka z ogórka kiszzonego 150g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) pomidor 50g sałata - dodatek miód 25g (OZI, OAR, SEZ)	Kefir 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 353,9 Energia [kJ] 8 504,9 Białko ogółem [g] 137 białko zwierzęce [g] 62,2 białko roślinne [g] 58,2 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 401,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6 Sód [mg] 2 898,7 Potas [mg] 2 189,5 Wapń [mg] 704,4 Fosfor [mg] 1 345,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,5 suma cukrów prostych [g] 46,8 Woda [g] 885,1 Popiół [g] 14,2
	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 naturalny 2 szt	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLE, GLU, JAJ)	kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) gulasz mięsny 160g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryż 200g sałata z sosem vinaigrette 150g (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)	Kefir 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 501,6 Energia [kJ] 8 630,5 Białko ogółem [g] 154,9 białko zwierzęce [g] 83,1 białko roślinne [g] 59,7 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 568,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 1 471,1 Potas [mg] 1 922 Wapń [mg] 790,7 Fosfor [mg] 1 379,7 Błonnik pokarmowy [g] 14 suma cukrów prostych [g] 72 Woda [g] 754,5 Popiół [g] 10,2
	cukrzykowa 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 papryka świeża 50g jajko 1szt (JAJ) majonez 1 szt (GLU, JAJ, SEL, SEZ)	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLE, GLU, JAJ)	kompot gorzki 250ml (SO2) Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) gulasz mięsny 160g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ryż 200g surówka z ogórka kiszzonego 150g	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) pomidor 50g sałata - dodatek serek do chleba naturalny 2 szt	Kefir 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 586,1 Energia [kJ] 10 051,8 Białko ogółem [g] 120,3 białko zwierzęce [g] 96,8 białko roślinne [g] 35,2 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 450,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,7 Sód [mg] 3 750,8 Potas [mg] 3 416 Wapń [mg] 838,9 Fosfor [mg] 2 112,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 66,9 Woda [g] 1 154,4 Popiół [g] 21,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-14 niedziela	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) kielbaska na ciepło 70g (MWŁ, MWP, SEL, GOR) pomidor 50g musli 20g musztarda 1 szt (GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ) ser żółty 25g (MLE) sałata - dodatek	owoc 1sztuka	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 50g wędlina 25g (SEL, GOR) sałata - dodatek	maślanka 1szt (MLE)	Energia [kcal] 2 345,2 Energia [kJ] 8 897,8 Białko ogółem [g] 72,8 białko zwierzęce [g] 55,6 białko roślinne [g] 37,5 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 406,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39 Sód [mg] 2 734,1 Potas [mg] 4 658,9 Wapń [mg] 1 130,4 Fosfor [mg] 1 488,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 64 Woda [g] 1 460,2 Popiół [g] 21,6
	łagodniejsza 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 (MWŁ, MWP, SEL, GOR) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g serek do chleba naturalny 2 szt ketchup 1 szt (GLU, GOR, ŁUB)	owoc 1sztuka	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] 2 686,7 Energia [kJ] 9 393,7 Białko ogółem [g] 110,4 białko zwierzęce [g] 92,6 białko roślinne [g] 41,7 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 513 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,8 Sód [mg] 2 029,1 Potas [mg] 4 461,4 Wapń [mg] 1 008,1 Fosfor [mg] 1 686,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 88,7 Woda [g] 1 422,6 Popiół [g] 18,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-14 niedziela	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> ) kielbaska na ciepło 70g ( <b>MWL, MWP, SEL, GOR</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek musli 20g musztarda 1 szt ( <b>GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ</b> ) ser żółty 25g ( <b>MLE</b> )	owoc 1sztuka	kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) zupa grysikowa 350ml ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ziemniaki 200g roladka drobiowa w sosie własnym 180g ( <b>GLU, SEL, GOR, SEZ</b> ) 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> ) twarożek z ziołami 50g ( <b>MLE, SEL</b> ) ogórek kiszony 50g sałata - dodatek wędlina 25g ( <b>SEL, GOR</b> )	maślanka 1szt ( <b>MLE</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 308,8 <b>Energia [kJ]</b> 8 081,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,2 <b>białko zwierzęce [g]</b> 59,9 <b>białko roślinne [g]</b> 41,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 475,5 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 38,7 <b>Sód [mg]</b> 2 812,6 <b>Potas [mg]</b> 4 464,4 <b>Wapń [mg]</b> 959,2 <b>Fosfor [mg]</b> 1 649,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,8 <b>Woda [g]</b> 1 267,2 <b>Popiół [g]</b> 20,4
	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> ) paszlet pieczony 50g ( <b>GLU, MWL, MWP, SEL, GOR</b> ) ogórek zielony 50g sałata - dodatek musli 20g serek do chleba naturalny 2 szt	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa żurek 350ml ( <b>GLU, MWL, MWP, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT</b> ) pieczeń wieprzowa w sosie 180g ( <b>MWP</b> ) kasza jęczmienna 200g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> )	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) wędlina 40g ( <b>SEL, GOR</b> ) rzodkiewka 50g sałata - dodatek sałatka jarzynowa 70g	serek wiejski 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 3 241,7 <b>Energia [kJ]</b> 13 560,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 156,4 <b>białko zwierzęce [g]</b> 122,2 <b>białko roślinne [g]</b> 34,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 151 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 343,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 62 <b>Sód [mg]</b> 2 970,1 <b>Potas [mg]</b> 4 346,8 <b>Wapń [mg]</b> 966,3 <b>Fosfor [mg]</b> 2 320,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 75,8 <b>Woda [g]</b> 1 395 <b>Popiół [g]</b> 22,7
	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 naturalny 2 szt	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa jarzynowa 350ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) pieczeń wieprzowa w sosie 180g ( <b>MWP</b> ) kasza jęczmienna 200g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>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 sałatka jarzynowa lek kostraw na 1 szt	serek wiejski 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 815,6 <b>Energia [kJ]</b> 11 771,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 152,5 <b>białko zwierzęce [g]</b> 123,1 <b>białko roślinne [g]</b> 29,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 120,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 53,4 <b>Sód [mg]</b> 2 661,4 <b>Potas [mg]</b> 3 725,2 <b>Wapń [mg]</b> 915,3 <b>Fosfor [mg]</b> 2 180,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,9 <b>Woda [g]</b> 1 266,7 <b>Popiół [g]</b> 20,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	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, MWŁ, MWP, SEL, GOR</b> ) ogórek zielony 50g sałata - dodatek musli 20g serek do chleba naturalny 2 szt	sok warzywny 1szt	kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) zupa jarzynowa 350ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) pieczeń wieprzowa w sosie 180g ( <b>MWP</b> ) kasza jęczmienna 200g ( <b>GLU</b> ) 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> ) wędlina 40g ( <b>SEL, GOR</b> ) rzodkiewka 50g sałata - dodatek sałatka jarzynowa 70 g	serek wiejski 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 974,7 <b>Energia [kJ]</b> 12 211,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 149,9 <b>białko zwierzęce [g]</b> 115,9 <b>białko roślinne [g]</b> 45,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 143 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 300,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 58,4 <b>Sód [mg]</b> 2 997,9 <b>Potas [mg]</b> 4 040,2 <b>Wapń [mg]</b> 868,3 <b>Fosfor [mg]</b> 2 426,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,8 <b>Woda [g]</b> 1 244,6 <b>Popiół [g]</b> 22,8
	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLE, GLU</b> ) kakao 250ml ( <b>MLE</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) bułka kajzerka 50g. ( <b>GLU, JAJ, ŻYT</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) ser topiony 50g ( <b>MLE</b> ) sałata - dodatek musli 20g papryka świeża 50g dżem 25g	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 350ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kotlet mielony 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> ) wędlina 40g ( <b>SEL, GOR</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek pasta "pastella" 1 szt ( <b>GLU, RYB, SKO, MIE, GOR, SEZ</b> )	kasza manna z sosem owocowym 250ml ( <b>MLE, GLU, S02</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 483,4 <b>Energia [kJ]</b> 10 370,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,4 <b>białko zwierzęce [g]</b> 63,9 <b>białko roślinne [g]</b> 37,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 360,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 43,9 <b>Sód [mg]</b> 3 447,9 <b>Potas [mg]</b> 5 091,6 <b>Wapń [mg]</b> 941,6 <b>Fosfor [mg]</b> 1 906,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,8 <b>Woda [g]</b> 1 316,2 <b>Popiół [g]</b> 23
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLE, GLU</b> ) kakao 250ml ( <b>MLE</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEZ</b> ) masło 20g ( <b>MLE</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) musli 20g owoc 1sztuka wędlina 25 g ( <b>SEL, GOR</b> )	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 350ml ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) zrazy wieprzowe duszone 100g ( <b>GLU, JAJ</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> ) pomidor 50g sałata - dodatek serek do chleba naturalny 2 szt	kasza manna z sosem owocowym 250ml ( <b>MLE, GLU, S02</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 872,2 <b>Energia [kJ]</b> 12 006,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 128,3 <b>białko zwierzęce [g]</b> 88,4 <b>białko roślinne [g]</b> 39,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 425,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 41,3 <b>Sód [mg]</b> 2 840,8 <b>Potas [mg]</b> 5 261,9 <b>Wapń [mg]</b> 939,9 <b>Fosfor [mg]</b> 1 946,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 119,1 <b>Woda [g]</b> 1 513,5 <b>Popiół [g]</b> 22,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-16 wtorek	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 papryka świeża 50g wędlina 25g (SEL, GOR)	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLE, GLU, JAJ)	kompot gorzki 250ml (S02) zupa pomidorowa 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 naturalny 2 szt	serek homogenizowany 1 szt	Energia [kcal] 2 585,8 Energia [kJ] 10 802,7 Białko ogółem [g] 140,8 białko zwierzęce [g] 106,2 białko roślinne [g] 34,5 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 335 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,6 Sód [mg] 3 952,9 Potas [mg] 5 131,1 Wapń [mg] 966,4 Fosfor [mg] 2 592,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 67,2 Woda [g] 1 383,1 Popiół [g] 25,6
2024-01-17 środa	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, LUB) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bulka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 20g (MLE) ser żółty 40g (MLE) ogórek zielony 50g musli 20g sałata - dodatek wędlina 25g (SEL, GOR)	drożdżówka 1 szt	kompot 250ml zupa barszcz ukraiński z fasolą 350ml (GLU, SEL, STR, GOR, SEZ, LUB) kluski z mięsem z masłem 300g (SEL) kapusta zasmażana 150g (GLU, SEL, 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) majonez 1 szt (GLU, JAJ, SEL, SEZ)	maślanka 1szt (MLE)	Energia [kcal] 3 187,1 Energia [kJ] 11 075,6 Białko ogółem [g] 99,3 białko zwierzęce [g] 82,1 białko roślinne [g] 99,7 Tłuszcz [g] 121,6 Węglowodany ogółem [g] 377,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,5 Sód [mg] 2 250,1 Potas [mg] 4 626,1 Wapń [mg] 1 338,3 Fosfor [mg] 1 831,7 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 61 Woda [g] 1 211,9 Popiół [g] 21,3
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, LUB) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bulka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 20g (MLE) twaróg z koperkiem 50g (MLE) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g wędlina 25g (SEL, GOR)	drożdżówka 1 szt	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kluski z mięsem z masłem 300g (SEL) 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)	maślanka 1szt (MLE)	Energia [kcal] 2 682,1 Energia [kJ] 8 851,1 Białko ogółem [g] 74,7 białko zwierzęce [g] 51,2 białko roślinne [g] 128,3 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 407,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,2 Sód [mg] 1 417,6 Potas [mg] 3 937 Wapń [mg] 841 Fosfor [mg] 1 277,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 suma cukrów prostych [g] 60,9 Woda [g] 987,9 Popiół [g] 15,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-17 środa	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 zielony 50g musli 20g sałata - dodatek wędlina 25g (SEL, GOR)	owoc 1sztuka	kompot gorzki 250ml (S02) zupa barszcz ukraiński z fasolą 350ml (GLU, SEL, STR, GOR, SEZ, LUB) kluski z mięsem z maselkiem 300g (SEL) kapusta zasmażana 150g (GLU, SEL, 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 (GLU, SEL, GOR) majonez 1 szt (GLU, JAJ, SEL, SEZ)	maślanka 1szt (MLE)	Energia [kcal] 2 920,4 Energia [kJ] 11 091,6 Białko ogółem [g] 97,9 białko zwierzęce [g] 77 białko roślinne [g] 44,3 Tłuszcz [g] 120 Węglowodany ogółem [g] 383,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,4 Sód [mg] 2 558,8 Potas [mg] 5 103,9 Wapń [mg] 1 251,3 Fosfor [mg] 2 061,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 suma cukrów prostych [g] 57,7 Woda [g] 1 304,7 Popiół [g] 23,8
2024-01-18 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) kielbaska na ciepło 70g (MWL, MWP, SEL, GOR) ogórek kiszony 50g musli 20g sałata - dodatek sałatka jarzynowa 70g musztarda 1 szt (GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) filet z kurczaka duszony 100g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) fasolka szparagowa 150g (STR) ziemniaki 200g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) pomidor 50g sałata - dodatek hummus 1 szt	Kefir 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 458,3 Energia [kJ] 9 511,4 Białko ogółem [g] 100,1 białko zwierzęce [g] 74,8 białko roślinne [g] 49 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 363 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8 Sód [mg] 3 078,9 Potas [mg] 4 781,8 Wapń [mg] 693,9 Fosfor [mg] 1 627,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 50,9 Woda [g] 1 361,7 Popiół [g] 21,2



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-18 czwartek	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) kielbaska na ciepło 70g (MWL, MWP, SEL, GOR) pomidor 50g musli 20g sałata - dodatek sałatka jarzynowa lek kostraw na 1 szt ketchup 1 szt (GLU, GOR, LUB)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa makaronowa 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) filet z kurczaka duszony 100g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) surówka z marchewki i jabłka 150g 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 dżem 25g	Kefir 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 363,4 Energia [kJ] 9 463,4 Białko ogółem [g] 101,9 białko zwierzęce [g] 63,7 białko roślinne [g] 52,8 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 367,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 3 162,2 Potas [mg] 4 596,3 Wapń [mg] 614,2 Fosfor [mg] 1 517,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 58,8 Woda [g] 1 235,3 Popiół [g] 20,6
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLE, GLU, LUB) pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) kielbaska na ciepło 70g (MWL, MWP, SEL, GOR) ogórek kiszony 50g musli 20g sałata - dodatek sałatka jarzynowa 70g musztarda 1 szt (GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ)	owoc 1sztuka	kompot gorzki 250ml (S O2) zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) filet z kurczaka duszony 100g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) fasolka szparagowa 150g (S TR) ziemniaki 200g	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) pomidor 50g sałata - dodatek humus 1 szt	Kefir 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 395,5 Energia [kJ] 9 246,1 Białko ogółem [g] 98,1 białko zwierzęce [g] 71,2 białko roślinne [g] 50,5 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 363 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 3 384,6 Potas [mg] 5 058,6 Wapń [mg] 600,8 Fosfor [mg] 1 843,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 suma cukrów prostych [g] 43 Woda [g] 1 324,3 Popiół [g] 23,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-19 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 zielony 50g wędlina 25g ( <b>SEL, GOR</b> )	sok owocowy 1szt	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) kotlet z jaj 100g ( <b>GLU, JAJ, SEZ, ŻYT</b> ) ziemniaki 200g Brokuły 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 sałatka z surimi 1 szt	serek wiejski 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 507,1</b> <b>Energia [kJ] 8 949,4</b> <b>Białko ogółem [g] 102,9</b> <b>białko zwierzęce [g] 64,6</b> <b>białko roślinne [g] 67,1</b> <b>Tłuszcz [g] 78,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 492,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4</b> <b>Sód [mg] 2 274,8</b> <b>Potas [mg] 4 379,4</b> <b>Wapń [mg] 799,4</b> <b>Fosfor [mg] 1 689,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 48,7</b> <b>Woda [g] 1 288,2</b> <b>Popiół [g] 17,3</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 owocowy 1szt	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 350ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ) ziemniaki 200g pulpet z ryby 100g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEZ, ŻYT</b> ) brokuły 150g sos dietetyczny 100ml ( <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] 2 462,7</b> <b>Energia [kJ] 8 166</b> <b>Białko ogółem [g] 164,2</b> <b>białko zwierzęce [g] 65,1</b> <b>białko roślinne [g] 106,6</b> <b>Tłuszcz [g] 67,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 442,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36</b> <b>Sód [mg] 1 810,6</b> <b>Potas [mg] 4 072,2</b> <b>Wapń [mg] 659,6</b> <b>Fosfor [mg] 1 485,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 17,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 48,8</b> <b>Woda [g] 1 118,2</b> <b>Popiół [g] 14,9</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> ) pasta twarogowa pomidorowa z bazylią 60g ( <b>MLE, SEL</b> ) sałata - dodatek musli 20g ogórek zielony 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> ) pulpet z ryby 100g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEZ, ŻYT</b> ) brokuły 150g ziemniaki 200g sos dietetyczny 100ml ( <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 ser żółty 25g ( <b>MLE</b> )	serek wiejski 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 349,8</b> <b>Energia [kJ] 8 408,8</b> <b>Białko ogółem [g] 168,9</b> <b>białko zwierzęce [g] 54,5</b> <b>białko roślinne [g] 64,3</b> <b>Tłuszcz [g] 68,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 575,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,2</b> <b>Sód [mg] 3 007,4</b> <b>Potas [mg] 4 326,9</b> <b>Wapń [mg] 710,4</b> <b>Fosfor [mg] 1 786,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 25,5</b> <b>Woda [g] 1 011,7</b> <b>Popiół [g] 20,1</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-20 sobota	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) sałata - dodatek musli 20g rzodkiewka 50g serek do chleba śmietankowy 2szt	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa krupnik 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) makaron z sosem mięсно-jarzy no wym 400g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) ser topiony 50g (MLE) ogórek zielony 50g wędlina 25g (SEL, GOR) sałata - dodatek	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 617,7 Energia [kJ] 9 744,2 Białko ogółem [g] 93 białko zwierzęce [g] 66,7 białko roślinne [g] 43,4 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 560,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46 Sód [mg] 2 754,5 Potas [mg] 3 245 Wapń [mg] 926,1 Fosfor [mg] 1 697,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 56,7 Woda [g] 1 033,1 Popiół [g] 18,9
	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) wędlina 40g (SEL, GOR) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g serek do chleba śmietankowy 2 szt	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa krupnik 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) makaron z sosem mięсно-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 twarożek z bazylią 40g (MLE)	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 584,1 Energia [kJ] 9 512,8 Białko ogółem [g] 97,8 białko zwierzęce [g] 70,8 białko roślinne [g] 47,2 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 486,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 2 725,4 Potas [mg] 3 528,7 Wapń [mg] 738 Fosfor [mg] 1 550,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 55,6 Woda [g] 1 029,6 Popiół [g] 18
	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) sałata - dodatek musli 20g rzodkiewka 50g serek do chleba śmietankowy 2 szt	owoc 1sztuka	zupa krupnik 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) makaron z sosem mięсно-jarzy no wym 400g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) ser topiony 50g (MLE) pomidor 50g sałata - dodatek wędlina 25g (SEL, GOR)	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU)	Energia [kcal] 2 505,3 Energia [kJ] 9 289,7 Białko ogółem [g] 91,1 białko zwierzęce [g] 63,1 białko roślinne [g] 45,1 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 469,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45 Sód [mg] 3 058,9 Potas [mg] 3 617,4 Wapń [mg] 826,2 Fosfor [mg] 1 910,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 37 Woda [g] 981,7 Popiół [g] 20,7

### **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,
SO2	- 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,