

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-21 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 (MWL, MWP, SEL, GOR) sałata - dodatek musli 20g papryka świeża 50g ser żółty 25g (MLE) musztarda 1 szt (GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ)	sok owocowy 1szt	kompot 250ml Zupa brokułowa z ryżem 350ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) devolaj 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) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (GLU, JAJ, SEL, SEZ) pomidor 50g sałata - dodatek wędlina 25g (SEL, GOR)	Kefir 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 461,9 Energia [kJ] 6 565,1 Białko ogółem [g] 177,3 białko zwierzęce [g] 51,9 białko roślinne [g] 133,9 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 370,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,2 Sód [mg] 1 593,9 Potas [mg] 3 330,1 Wapń [mg] 436,9 Fosfor [mg] 857,3 Błonnik pokarmowy [g] 17 suma cukrów prostych [g] 37,4 Woda [g] 878,7 Popiół [g] 12,3
	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 tw aróg 40g (MLE) ketchup 1 szt (GLU, GOR, ŁUB)	sok owocowy 1szt	kompot 250ml Zupa brokułowa z ryżem 350ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 200g roladka drobiowa 100g (GLU, SEL, GOR, SEZ) sałata z sosem vinaigrette 150g (GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ) sos dietetyczny 100ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	herbata 250ml baton 50g (GLU, JAJ, SEZ) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) sałata - dodatek pomidor 50g dżem 25g	Kefir 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 557,7 Energia [kJ] 7 651,4 Białko ogółem [g] 106,3 białko zwierzęce [g] 52,7 białko roślinne [g] 117,8 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 436,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2 Sód [mg] 2 007,5 Potas [mg] 3 778,2 Wapń [mg] 578,9 Fosfor [mg] 1 056,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 58,5 Woda [g] 1 031,5 Popiół [g] 14,7

Jadłospis za okres od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-21 niedziela	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) kielbaska na ciepło 70g (MVL, MWP, SEL, GOR) sałata - dodatek musli 20g papryka świeża 50g bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) ser żółty 25g (MLE) musztarda 1 szt (GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ)	sok warzywny 1szt	kompot gorzki 250ml (S02) Zupa brokułowa z ryżem 350ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 200g roladka drobiowa 100g (GLU, SEL, GOR, SEZ) sałata z sosem vinaigrette 150g (GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ) sos dietyczny 100ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (GLU, JAJ, SEL, SEZ) pomidor 50g sałata - dodatek wędlna 25g (SEL, GOR)	Kefir 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 747,7 Energia [kJ] 8 528,9 Białko ogółem [g] 127,6 białko zwierzęce [g] 53,9 białko roślinne [g] 85,9 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 538,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,3 Sód [mg] 2 632,2 Potas [mg] 3 928,4 Wapń [mg] 507,7 Fosfor [mg] 1 424,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 39,9 Woda [g] 891,8 Popiół [g] 17
2024-01-22 poniedziałek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 20g (MLE) ser żółty 40g (MLE) ogórek kiszony 50g musli 20g paszтет drobiowy 50g (GLU, SEL, GOR) sałata - dodatek	drożdżówka z owocami 1 szt	kompot 250ml zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) pieczeń duszona w sosie 180g kluski śląskie 200g (JAJ) surówka z kapusty białej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlna 40g (SEL, GOR) pomidor 50g jajko 1szt (JAJ) majonez 1 szt (GLU, JAJ, SEL, SEZ) sałata - dodatek	serek homogenizowany 1 szt	Energia [kcal] 2 879,1 Energia [kJ] 7 885,9 Białko ogółem [g] 156,2 białko zwierzęce [g] 98,9 białko roślinne [g] 150,2 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 348,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,4 Sód [mg] 2 063,5 Potas [mg] 2 334 Wapń [mg] 987,9 Fosfor [mg] 1 461,8 Błonnik pokarmowy [g] 12,2 suma cukrów prostych [g] 45,9 Woda [g] 804,2 Popiół [g] 13,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-22 poniedziałek	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 serek do smarowania 2 szt pomidor 50g	drożdżówka z owocami 1 szt	kompot 250ml zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) sztuka mięsa duszona w sosie 180g kluski śląskie 200g (JAJ) cukinia 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)	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] 2 866,5 Energia [kJ] 7 837,6 Białko ogółem [g] 91,7 białko zwierzęce [g] 83,3 białko roślinne [g] 112,5 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 571,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,2 Sód [mg] 1 761,5 Potas [mg] 2 525,7 Wapń [mg] 629 Fosfor [mg] 1 226,2 Błonnik pokarmowy [g] 14,4 suma cukrów prostych [g] 46,1 Woda [g] 752,1 Popiół [g] 11,1
	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 paszтет drobiowy 50g (GLU, SEL, GOR) sałata - dodatek	drożdżówka z posypką 1 szt	kompot gorzki 250ml (SO2) zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) sztuka mięsa duszona w sosie 180g kluski śląskie 200g (JAJ) cukinia 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) pomidor 50g jajko gotowane 1szt (JAJ) majonez 1 szt (GLU, JAJ, SEL, SEZ) sałata - dodatek	serek homogenizowany 1 szt	Energia [kcal] 2 772,4 Energia [kJ] 8 637,2 Białko ogółem [g] 107,4 białko zwierzęce [g] 90,6 białko roślinne [g] 103,1 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 418,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,8 Sód [mg] 2 633,7 Potas [mg] 2 737,3 Wapń [mg] 806,5 Fosfor [mg] 1 751 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 30,8 Woda [g] 756,7 Popiół [g] 16,5
	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 ogórek zielony 50g ser topiony 50g (MLE)	Pomarańcza 1szt	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kielbasa pieczona z cebulką 100g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) Panszkraut 300g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (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] 2 363,2 Energia [kJ] 6 406,7 Białko ogółem [g] 185,1 białko zwierzęce [g] 75,1 białko roślinne [g] 109,3 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 374,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,2 Sód [mg] 1 712 Potas [mg] 1 396,6 Wapń [mg] 395,5 Fosfor [mg] 1 097,5 Błonnik pokarmowy [g] 15,2 suma cukrów prostych [g] 20,9 Woda [g] 390,9 Popiół [g] 10

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-23 wtorek	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 2 szt	Pomarańcza 1szt	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) pulpet gotowany 80g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) ziemniaki 200g bukiet jarzyn 150g sos ziołowy 100ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	herbata 250ml pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) twaróg z koperkiem 70g (MLE) pomidor 50g baton 50g (GLU, JAJ, SEZ) sałata - dodatek wędlina 25g (SEL, GOR)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 754,6 Energia [kJ] 8 229,2 Białko ogółem [g] 178 białko zwierzęce [g] 89,6 białko roślinne [g] 105 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 613,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,9 Sód [mg] 1 885,3 Potas [mg] 4 052 Wapń [mg] 763 Fosfor [mg] 1 520,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 51,4 Woda [g] 1 153,6 Popiół [g] 15,3
	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 ogórek zielony 50g ser topiony 50g (MLE)	Pomarańcza 1szt	kompot gorzki 250ml (S02) zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) pulpet gotowany 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) bukiet jarzyn 150g ziemniaki 200g sos ziołowy 100ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	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] 2 476,1 Energia [kJ] 8 401,7 Białko ogółem [g] 159,1 białko zwierzęce [g] 68,8 białko roślinne [g] 83,6 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 431 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,6 Sód [mg] 2 637,5 Potas [mg] 4 471,5 Wapń [mg] 797,4 Fosfor [mg] 1 845,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 29,5 Woda [g] 1 152,8 Popiół [g] 20,5
	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 kakao 250ml (MLE) musli 20g owoc 1sztuka twarożek biały 40g (MLE)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa barszcz ukraiński 350ml (GLU, SEL, STR, GOR, SEZ, ŁUB) gulasz miesny 250g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) surówka z ogórka kiszzonego 150g kasza jęczmienna 200g (GLU)	pieczywo zwykłe 100g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) herbata 250ml sałata - dodatek ogórek zielony 50g sałatka jarzynowa 70g	Kefir 1szt (MLE)	Energia [kcal] 2 577 Energia [kJ] 9 431,8 Białko ogółem [g] 102,4 białko zwierzęce [g] 62,7 białko roślinne [g] 112 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 296 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9 Sód [mg] 2 967,3 Potas [mg] 3 743,7 Wapń [mg] 723,3 Fosfor [mg] 1 530,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 60,1 Woda [g] 1 247,6 Popiół [g] 18,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-24 środa	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) dżem 50g kakao 250ml (MLE) bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) musli 20g owoc 1sztuka twarożek biały 40g (MLE)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa barszcz z ziemniakami 350ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) gulasz miesny 250g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kasza jęczmienna 200g (GLU) Brokuły 150g	pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) herbata 250ml sałata - dodatek baton 50g (GLU, JAJ, SEZ) pomidor 50g sałatka jarzynowa lek kostraw na 1 szt	Kefir 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 295 Energia [kJ] 8 711,3 Białko ogółem [g] 113,7 białko zwierzęce [g] 65 białko roślinne [g] 67,4 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 321,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 1 851,1 Potas [mg] 3 156,6 Wapń [mg] 649,2 Fosfor [mg] 1 460,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 55,4 Woda [g] 1 019,6 Popiół [g] 13,9
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLE, GLU, ŁUB) masło 20g (MLE) ser topiony 50g (MLE) ogórek zielony 50g pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) musli 20g sałata - dodatek wędlina 25g (SEL, GOR)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa barszcz ukraiński 350ml (GLU, SEL, STR, GOR, SEZ, ŁUB) gulasz miesny 250g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kasza jęczmienna 200g (GLU) Brokuły 150g	pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) sałata - dodatek herbata 250ml ogórek zielony 50g sałatka jarzynowa 70g	Kefir 1szt (MLE)	Energia [kcal] 2 386,6 Energia [kJ] 9 770,5 Białko ogółem [g] 108,2 białko zwierzęce [g] 66,8 białko roślinne [g] 48,1 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 338,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,3 Sód [mg] 2 823,6 Potas [mg] 4 472,5 Wapń [mg] 839,5 Fosfor [mg] 2 254,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 suma cukrów prostych [g] 41,6 Woda [g] 1 140,9 Popiół [g] 20,7
	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g ser żółty 25g (MLE)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) podudzie z kurczaka pieczone 1 szt (GLU, SEL, GOR, SEZ) surówka z kapusty pekińskiej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 200g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) humus 1 szt ogórek kiszony 50g sałata - dodatek wędlina 25g (SEL, GOR)	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 416,5 Energia [kJ] 8 985,4 Białko ogółem [g] 82,6 białko zwierzęce [g] 61,6 białko roślinne [g] 34,7 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 459,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 2 912,1 Potas [mg] 4 583,8 Wapń [mg] 1 002,2 Fosfor [mg] 1 553 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 59,6 Woda [g] 1 404,9 Popiół [g] 22

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-25 czwartek	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g serek śmietankowy do smarowania 2 szt	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) podudzie z kurczaka gotowane 1 szt surówka z kapusty pekińskiej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 200g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) pasta twarogowa 60g (MLE, SEL) baton 50g (GLU, JAJ, SEZ) sałata - dodatek pomidor 50g wędlina 25g (SEL, GOR)	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 650,8 Energia [kJ] 9 473,1 Białko ogółem [g] 105,6 białko zwierzęce [g] 87,8 białko roślinne [g] 40,8 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 507,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9 Sód [mg] 2 439,8 Potas [mg] 4 842,8 Wapń [mg] 924,6 Fosfor [mg] 1 747,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 58,9 Woda [g] 1 481,4 Popiół [g] 21,3
	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 pomidor 50g ser żółty 25g (MLE)	owoc 1sztuka	kompot gorzki 250ml (S02) zupa rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) podudzie z kurczaka pieczone 1 szt (GLU, SEL, GOR, SEZ) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) hummus 1 szt ogórek kiszony 50g sałata - dodatek wędlina 25g (SEL, GOR)	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU)	Energia [kcal] 2 361,2 Energia [kJ] 8 748,9 Białko ogółem [g] 80,4 białko zwierzęce [g] 58 białko roślinne [g] 36 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 460,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 3 217 Potas [mg] 4 866,6 Wapń [mg] 898,1 Fosfor [mg] 1 761,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 suma cukrów prostych [g] 52,7 Woda [g] 1 346,3 Popiół [g] 23,7
	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) jajko 1szt (JAJ) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) bułka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT) pomidor 50g musli 20g sałata - dodatek wędlina 25g (SEL, GOR)	sok owocowy 1szt	zupa z czerwonej soczewicy 350ml (MLE, GLU, SEL, GOR, SEZ) kompot 250ml kotlet rybny 100g (GLU, JAJ, RYB, SEZ, ŻYT) surówka z kapusty kiszony 150g ziemniaki 200g	masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) ogórek kiszony 50g sałata - dodatek serek do chleba naturalny 2 szt	budyń 200g (MLE)	Energia [kcal] 2 617,9 Energia [kJ] 10 682,5 Białko ogółem [g] 131,4 białko zwierzęce [g] 98,5 białko roślinne [g] 33,3 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 474,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2 Sód [mg] 3 853,7 Potas [mg] 5 171,6 Wapń [mg] 1 069,2 Fosfor [mg] 2 273,1 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 95,9 Woda [g] 1 645,5 Popiół [g] 25,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-26 piątek	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) bułka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT) pomidor 50g musli 20g sałata - dodatek miód 25g (OZI, OAR, SEZ)	sok owocowy 1szt	kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 350ml (MLE, GLU, SEL, GOR, SEZ) pulpet z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, SEZ, ŻYT) sos dietetyczny 100ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 200g	masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) herbata 250ml pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) sałata - dodatek baton 50g (GLU, JAJ, SEZ) pomidor 50g serek do chleba 2 szt	budyń 200g (MLE)	Energia [kcal] 2 710,3 Energia [kJ] 11 138,8 Białko ogółem [g] 121,1 białko zwierzęce [g] 85,7 białko roślinne [g] 36 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 492,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,5 Sód [mg] 3 286,3 Potas [mg] 5 225,9 Wapń [mg] 1 042 Fosfor [mg] 2 057 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 76,6 Woda [g] 1 600,6 Popiół [g] 21,3
	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 z czerwonej soczewicy 350ml (MLE, GLU, SEL, GOR, SEZ) kompot gorzki 250ml (S02) pulpet z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, SEZ, ŻYT) sos dietetyczny 100ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 200g	pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) herbata gorzka 250ml ogórek kiszony 50g sałata - dodatek serek do chleba naturalny 2 szt	twarożek z cebulką i pieprzem 1 szt	Energia [kcal] 2 700,6 Energia [kJ] 11 024,4 Białko ogółem [g] 136,8 białko zwierzęce [g] 100,8 białko roślinne [g] 36,4 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 468,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,9 Sód [mg] 4 116,3 Potas [mg] 5 393,2 Wapń [mg] 882,8 Fosfor [mg] 2 494,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 suma cukrów prostych [g] 71,2 Woda [g] 1 555,7 Popiół [g] 24,4
	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 20g (MLE) ser żółty 40g (MLE) sałata - dodatek musli 20g papryka świeża 50g dżem 25g	owoc 1sztuka	kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) makaron z sosem bolońskim 300g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	herbata 250ml 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, MIĘ, GOR, SEZ)	serek homogenizowany 1 szt	Energia [kcal] 2 379,1 Energia [kJ] 9 191,2 Białko ogółem [g] 163,5 białko zwierzęce [g] 77,4 białko roślinne [g] 61,6 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 328,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,3 Sód [mg] 2 272 Potas [mg] 2 772,5 Wapń [mg] 999 Fosfor [mg] 1 632 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 58,4 Woda [g] 916,1 Popiół [g] 15,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-27 sobota	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g dżem 25g	owoc 1sztuka	kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) makaron z sosem bolońskim 300g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	herbata 250ml baton 50g (GLU, JAJ, SEZ) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) pomidor 50g sałata - dodatek twaróg z ziołami 40g (MLE)	serek homogenizowany 1 szt	Energia [kcal] 2 432,1 Energia [kJ] 10 163,7 Białko ogółem [g] 132,6 białko zwierzęce [g] 95,4 białko roślinne [g] 37,2 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 336,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 Sód [mg] 2 759,5 Potas [mg] 3 778,6 Wapń [mg] 829 Fosfor [mg] 1 890,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 64,1 Woda [g] 1 187,8 Popiół [g] 19,7
	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 żółty 40g (MLE) sałata - dodatek musli 20g papryka świeża 50g wędlina 25g (SEL, GOR)	owoc 1sztuka	kompot gorzki 250ml (SOJ) Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) makaron z sosem bolońskim 300g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) pomidor 50g sałata - dodatek twaróg z ziołami 40g (MLE)	serek homogenizowany 1 szt	Energia [kcal] 2 349,3 Energia [kJ] 9 282 Białko ogółem [g] 105,4 białko zwierzęce [g] 72,5 białko roślinne [g] 41,4 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 380,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2 Sód [mg] 3 226 Potas [mg] 3 822,3 Wapń [mg] 898,2 Fosfor [mg] 1 900,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 43,7 Woda [g] 1 019,5 Popiół [g] 21,7
2024-01-28 niedziela	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 20g (MLE) kielbaska na ciepło 70g (MWP, MWP, SEL, GOR) ogórek zielony 50g kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) musli 20g sałata - dodatek sałatka jarzynowa 70g musztarda 1 szt (GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ)	sok warzywny 1szt	zupa krupnik 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kompot 250ml medaliony z indyka 80g (GLU, JAJ) ziemniaki 200g sałata z jogurtem 150g (MLE, GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ)	pieczywo zwykłe 100g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) twaróg 70g (MLE) pomidor 50g herbata 250ml sałata - dodatek wędlina 25g (SEL, GOR)	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 467,4 Energia [kJ] 8 664,8 Białko ogółem [g] 75,4 białko zwierzęce [g] 65,7 białko roślinne [g] 73 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 326,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 Sód [mg] 2 324,8 Potas [mg] 4 879,6 Wapń [mg] 865,2 Fosfor [mg] 1 494,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 61 Woda [g] 1 382,2 Popiół [g] 20,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-28 niedziela	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 20g (MLE) kielbaska na ciepło 70g (MWL, MWP, SEL, GOR) sałata - dodatek kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) musli 20g pomidor 50g sałatka jarzynowa lek kostraw na 1 szt ketchup 1 szt (GLU, GOR, ŁUB)	sok warzywny 1szt	Zupa krupnik 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kompot 250ml roladka drobiowa w sosie własnym 180g (GLU, SEL, GOR, SEZ) sałata z jogurtem 150g (MLE, GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 200g	baton 50g (GLU, JAJ, SEZ) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) pomidor 50g herbata 250ml tw aróg 70g (MLE) sałata - dodatek wędlna 25g (SEL, GOR)	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 388,3 Energia [kJ] 8 661 Białko ogółem [g] 78,6 białko zwierzęce [g] 68,3 białko roślinne [g] 36,9 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany ogółem [g] 401 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,6 Sód [mg] 2 473,1 Potas [mg] 4 795,5 Wapń [mg] 849,9 Fosfor [mg] 1 492,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 60,6 Woda [g] 1 319,6 Popiół [g] 19,7
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLE, GLU, ŁUB) masło 20g (MLE) kielbaska na ciepło 70g (MWL, MWP, SEL, GOR) ogórek zielony 50g pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) musli 20g bułka grahamka 40g (GLU, JAJ, ŻYT) sałatka jarzynowa 70g musztarda 1 szt (GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ)	sok warzywny 1szt	zupa krupnik 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kompot gorzki 250ml (SOJ) roladka drobiowa w sosie własnym 180g (GLU, SEL, GOR, SEZ) sałata z jogurtem 150g (MLE, GLU, OZI, OAR, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 200g	pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) tw aróg 70g (MLE) pomidor 50g herbata gorzka 250ml sałata - dodatek wędlna 25g (SEL, GOR)	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU)	Energia [kcal] 2 681,7 Energia [kJ] 10 634 Białko ogółem [g] 92,9 białko zwierzęce [g] 55,9 białko roślinne [g] 45,1 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 445,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9 Sód [mg] 3 668,8 Potas [mg] 5 516,4 Wapń [mg] 827,7 Fosfor [mg] 2 023,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 suma cukrów prostych [g] 56,6 Woda [g] 1 393,5 Popiół [g] 25,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-29 poniedziałek	podstawowa BG	jogurt naturalny 250ml (MLE, GLU) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) pomidor 50g kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) musli 20g miód 25g (OZI, OAR, SEZ) sałata - dodatek	sok warzywny 1szt	zupa pomidorow a z makaronem 350ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kompot 250ml jajko w sosie chrzanowym 2 szt (JAJ, S02) ziemniaki 200g fasolka szparagowa 150g (STR)	pieczywo zwykłe 100g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) sałata - dodatek herbata 250ml ogórek kiszony 50g paszтет drobiowy 50g (GLU, SEL, GOR)	maślanka 1szt (MLE)	Energia [kcal] 2 325,3 Energia [kJ] 9 676 Białko ogółem [g] 94,2 białko zwierzęce [g] 57,5 białko roślinne [g] 36,5 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 336,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 3 547,3 Potas [mg] 5 172,6 Wapń [mg] 1 008,8 Fosfor [mg] 1 716,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 58,7 Woda [g] 1 559 Popiół [g] 23,3
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) pomidor 50g kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) musli 20g sałata - dodatek miód 25g (OZI, OAR, SEZ)	sok warzywny 1szt	zupa pomidorow a z makaronem 350ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kompot 250ml jajko w sosie koperkowym 2szt (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	baton 50g (GLU, JAJ, SEZ) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) sałata - dodatek herbata 250ml wędlina 40g (SEL, GOR) pomidor 50g serek do chleba 2 szt	maślanka 1szt (MLE)	Energia [kcal] 2 678,4 Energia [kJ] 11 045,4 Białko ogółem [g] 144,4 białko zwierzęce [g] 108,5 białko roślinne [g] 35,9 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 354,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,5 Sód [mg] 3 053,3 Potas [mg] 5 629,4 Wapń [mg] 1 193,8 Fosfor [mg] 2 372,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 66,6 Woda [g] 1 762,6 Popiół [g] 24,5
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) pomidor 50g pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) musli 20g sałata - dodatek ser topiony 50g (MLE)	sok warzywny 1szt	zupa pomidorow a z makaronem 350ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kompot gorzki 250ml (S02) jajko w sosie chrzanowym 2 szt (JAJ, S02) ziemniaki 200g fasolka szparagowa 150g (STR)	pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) sałata - dodatek herbata gorzka 250ml ogórek kiszony 50g paszтет drobiowy 1 szt (GLU, SEL, GOR)	maślanka 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 270,1 Energia [kJ] 9 440,9 Białko ogółem [g] 93,8 białko zwierzęce [g] 55,5 białko roślinne [g] 38,2 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 313,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,8 Sód [mg] 4 204,3 Potas [mg] 5 245,4 Wapń [mg] 918,1 Fosfor [mg] 2 089,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 43,6 Woda [g] 1 408,6 Popiół [g] 25,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-30 wtorek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kakao 250ml (MLE) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) dżem 50g (S02) bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) musli 20g owoc 1sztuka tw aróg 40g (MLE)	sok owocowy 1szt	kompot 250ml zupa ogórkowa z ryżem 350ml (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) kotlet mielony 100g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR, SEZ, ŻYT) buraki 150g ziemniaki 200g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) ogórek zielony 50g sałata - dodatek ser żółty 25g (MLE)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 677,4 Energia [kJ] 10 299,3 Białko ogółem [g] 95 białko zwierzęce [g] 70,7 białko roślinne [g] 54,3 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 456,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,6 Sód [mg] 2 864 Potas [mg] 4 454,3 Wapń [mg] 863 Fosfor [mg] 1 544,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 90,1 Woda [g] 1 331,3 Popiół [g] 21,1
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kakao 250ml (MLE) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka maślana 70g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) masło 20g (MLE) dżem 50g (S02) musli 20g owoc 1sztuka tw aróg 40g (MLE)	sok owocowy 1szt	kompot 250ml zupa ryżowa 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLU, JAJ) ziemniaki 200g buraki 150g sos ziołowy 100ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	herbata 250ml baton 50g (GLU, JAJ, SEZ) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) sałata - dodatek pomidor 50g serek do chleba 2 szt	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 860,4 Energia [kJ] 11 946,5 Białko ogółem [g] 142,8 białko zwierzęce [g] 105,6 białko roślinne [g] 37,1 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 389,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,9 Sód [mg] 2 596,6 Potas [mg] 5 036,3 Wapń [mg] 853,4 Fosfor [mg] 2 056,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 96,6 Woda [g] 1 512 Popiół [g] 22
	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 owoc 1sztuka tw aróg 40g (MLE)	sok warzywny 1szt	kompot gorzki 250ml (S02) zupa ryżowa 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLU, JAJ) cukinia 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ) ziemniaki 200g sos ziołowy 100ml (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) wędlina 40g (SEL, GOR) ogórek zielony 50g sałata - dodatek ser żółty 25g (MLE)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 321,4 Energia [kJ] 9 688 Białko ogółem [g] 118,1 białko zwierzęce [g] 83,7 białko roślinne [g] 34,4 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 326,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2 Sód [mg] 3 022,6 Potas [mg] 5 299,5 Wapń [mg] 851,4 Fosfor [mg] 2 171,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 47 Woda [g] 1 458,8 Popiół [g] 23,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-31 środa	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 20g (MLE) kielbaska na ciepło 70g (MWL, MWP, SEL, GOR) sałata - dodatek musli 20g papryka świeża 50g sałatka jarzynowa 70g musztarda 1 szt (GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ)	Pomarańcza 1szt	kompot 250ml zupa grochówka 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitka pieczona w sosie 180g kasza jęczmienna 200g (GLU) kapusta biała gotowana 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ)	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) ser żółty 40g (MLE) pomidor 50g sałata - dodatek Pasta z tuńczyka 60g (MLE, GLU, SEL, GOR, SEZ)	serek homogenizowany 1 szt	Energia [kcal] 2 782,6 Energia [kJ] 11 134,6 Białko ogółem [g] 116,1 białko zwierzęce [g] 73,6 białko roślinne [g] 48,4 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 415,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,2 Sód [mg] 2 507,2 Potas [mg] 3 953,5 Wapń [mg] 1 247,1 Fosfor [mg] 1 991,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 56,3 Woda [g] 1 153,8 Popiół [g] 20,6
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLE, GLU) kawa zbożowa 250ml (MLE, GLU, ŁUB) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) bułka kajzerka 50g (GLU, JAJ, ŻYT) masło 20g (MLE) kielbaska na ciepło 70g (MWL, MWP, SEL, GOR) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g sałatka jarzynowa lek kostraw na 1 szt ketchup 1 szt (GLU, GOR, ŁUB)	Pomarańcza 1szt	kompot 250ml zupa ziemniaczana 350ml (MLE, GLU, SEL) bitka w sosie 180g kasza jęczmienna 200g (GLU) brokuły 150g	herbata 250ml baton 50g (GLU, JAJ, SEZ) pieczywo zwykłe 50g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) sałatka jarzynowa lek kostraw na 1 szt pomidor 50g sałata - dodatek Pasta z tuńczyka 60g (MLE, GLU, SEL, GOR, SEZ)	serek homogenizowany 1 szt	Energia [kcal] 2 344,3 Energia [kJ] 9 304,4 Białko ogółem [g] 88 białko zwierzęce [g] 58,9 białko roślinne [g] 35,1 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 382,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39 Sód [mg] 2 287,8 Potas [mg] 3 570 Wapń [mg] 815,1 Fosfor [mg] 1 511,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 55,6 Woda [g] 1 121 Popiół [g] 16

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-31 środa	cukrzykowa 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) sałata - dodatek musli 20g papryka świeża 50g sałatka jarzynowa 70 g musztarda 1 szt (GLU, OZI, OAR, SEL, GOR, SEZ)	Pomarańcza 1szt	kompot gorzki 250ml (S02) zupa grochówka 350ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, SEZ) bitka w sosie 180g kasza jęczmienna 200g (GLU) brokuły 150g	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (GLU, JAJ, SEZ, ŻYT) masło 20g (MLE) ser żółty 40g (MLE) pomidor 50g sałata - dodatek Pasta z tuńczyka 60g (MLE, GLU, SEL, GOR, SEZ)	serek homogenizowany 1 szt	Energia [kcal] 2 683,8 Energia [kJ] 10 722,1 Białko ogółem [g] 114,9 białko zwierzęce [g] 70 białko roślinne [g] 50,8 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 409,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,6 Sód [mg] 2 789,6 Potas [mg] 4 282,2 Wapń [mg] 1 103,8 Fosfor [mg] 2 225,7 Błonnik pokarmowy [g] 51,3 suma cukrów prostych [g] 48 Woda [g] 1 089,9 Popiół [g] 21,6

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,
- MIEŁ - Mięczaki,
- SOJ - Soja,
- STR - Rośliny strączkowe,
- GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ - Ziarno sezamu,
- ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
- ŻYT - Żyto,
- KAM - Kamut,