

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-01 czwartek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser topiony 50g (MLEKO) ogórek zielony 50g musli 20g sałata - dodatek wędlna 25g (SELER, GORCZYCA)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) podudzie z kurczaka pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g sałata z sosem v inegrette 150g (GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlna 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek pasta "pas tella " 1 szt (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA, SEZAM)	budyń 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 401,7 Energia [kJ] 9 107,8 Białko ogółem [g] 73 białko zwierzęce [g] 49,9 białko roślinne [g] 33,1 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 519,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,5 Sód [mg] 2 421,5 Potas [mg] 4 307,7 Wapń [mg] 965,4 Fosfor [mg] 1 592,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 60,8 Woda [g] 1 296,7 Popiół [g] 19,3
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlna 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g twarożek biały z bazylią 40g (MLEKO)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g podudzie z kurczaka gotowane 1szt (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) sałata z sosem v inegrette 150g (GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml baton 50g pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlna 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek serek do chleba 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	budyń 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 588,2 Energia [kJ] 9 595,6 Białko ogółem [g] 115,9 białko zwierzęce [g] 95 białko roślinne [g] 40,1 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 507,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2 Sód [mg] 2 092,7 Potas [mg] 4 558,8 Wapń [mg] 970 Fosfor [mg] 1 796,6 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 86,7 Woda [g] 1 382,1 Popiół [g] 18,8
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlna 40g (SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50g musli 20g sałata - dodatek twarożek biały z bazylią 40g (MLEKO)	sok warzywny 1szt	kompot gorzki 250ml (S02) zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g podudzie z kurczaka pieczone 1szt (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) sałata z sosem v inegrette 150g (GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlna 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek serek do chleba 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 585,5 Energia [kJ] 9 620,4 Białko ogółem [g] 128,8 białko zwierzęce [g] 106,1 białko roślinne [g] 35,7 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 516,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,6 Sód [mg] 2 495,7 Potas [mg] 4 708,9 Wapń [mg] 796,1 Fosfor [mg] 2 140,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 68,6 Woda [g] 1 293,6 Popiół [g] 21

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-02 piątek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) jajko 1 szt (JAJA) masło 20g (ŚMIETANKA) pomidor 50g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) musli 20g sałata - dodatek wędlna 25g (SELER, GORCZYCA) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)	sok owocowy 1szt	kompot 250ml zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ZYTO) szpinak gotowany 150g ziemniaki 200g	pieczywo zwykłe 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasta twarogowa z pomidorami i bazylią 60g (MLEKO, SELER) herbata 250ml sałata - dodatek papryka świeża 50g wędlna 25g (SELER, GORCZYCA)	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 493,4 Energia [kJ] 7 407,9 Białko ogółem [g] 87 białko zwierzęce [g] 69,2 białko roślinne [g] 158,3 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 298,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 1 572,2 Potas [mg] 4 307,7 Wapń [mg] 710,7 Fosfor [mg] 1 521,9 Błonnik pokarmowy [g] 18 suma cukrów prostych [g] 43,5 Woda [g] 1 327,9 Popiół [g] 17,7
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlna 40g (SELER, GORCZYCA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pomidor 50g bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) musli 20g sałata - dodatek serek do chleba 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	sok owocowy 1szt	kompot 250ml zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ryba gotowana 100g (SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) szpinak gotowany 150g ziemniaki 200g	pieczywo razowe 50g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) baton 50g masło 20g (ŚMIETANKA) pasta twarogowa z pomidorami i bazylią 60g (MLEKO, SELER) herbata 250ml sałata - dodatek pomidor 50g wędlna 25g (SELER, GORCZYCA)	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 306,7 Energia [kJ] 9 222,4 Białko ogółem [g] 128,9 białko zwierzęce [g] 96,6 białko roślinne [g] 36,1 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 353,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,8 Sód [mg] 2 213,7 Potas [mg] 5 003,3 Wapń [mg] 1 005,4 Fosfor [mg] 2 108,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 60,1 Woda [g] 1 534 Popiół [g] 21,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-02 piątek	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) jajko 1 szt (JAJA) pomidor 50g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) musli 20g sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)	sok warzywny 1szt	kompot gorzki 250ml (S02) zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ryba gotowana 100g (SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) szpinak gotowany 150g ziemniaki 200g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasta twarogowa z pomidorami i bazylią 60g (MLEKO, SELER) sałata - dodatek herbata gorzka 250ml papryka świeża 50g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 473,8 Energia [kJ] 9 848,6 Białko ogółem [g] 108,9 białko zwierzęce [g] 64,9 białko roślinne [g] 48 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 413,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 3 187,1 Potas [mg] 5 486,6 Wapń [mg] 793,8 Fosfor [mg] 2 209,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 suma cukrów prostych [g] 48,1 Woda [g] 1 454,5 Popiół [g] 25,5
2024-02-03 sobota	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek musli 20g ogórek kiszony 50g dżem 25g	owoc 1sztuka	kompot 250ml Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) sztuka mięsa w sosie 180g kapusta biała gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser żółty 40g (MLEKO) pomidor 50g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	maślanka 1szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 380,6 Energia [kJ] 9 785,2 Białko ogółem [g] 97,1 białko zwierzęce [g] 62,3 białko roślinne [g] 35,4 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 466,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7 Sód [mg] 3 056,3 Potas [mg] 5 367,5 Wapń [mg] 1 286,2 Fosfor [mg] 1 844,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 69,3 Woda [g] 1 648 Popiół [g] 24,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-03 sobota	łagodna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g dżem 25g	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) sztuka mięsa w sosie 180g sałata z jogurtem 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g	herbata 250ml baton 50g pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek serek do chleba 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	maślanka 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 441,6 Energia [kJ] 10 206,8 Białko ogółem [g] 134,8 białko zwierzęce [g] 102,6 białko roślinne [g] 32,2 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 345,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6 Sód [mg] 2 786,7 Potas [mg] 5 632,4 Wapń [mg] 1 117,4 Fosfor [mg] 2 208,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 78,9 Woda [g] 1 734 Popiół [g] 23,5
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek musli 20g ogórek kiszony 50g pasztecik pieczony 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA)	owoc 1sztuka	kompot gorzki 250ml (S02) Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) sztuka mięsa w sosie 180g kapusta biała gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) ser żółty 40g (MLEKO) pomidor 50g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	maślanka 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 433,5 Energia [kJ] 9 793,1 Białko ogółem [g] 102,7 białko zwierzęce [g] 65,9 białko roślinne [g] 49,9 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 382,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,6 Sód [mg] 3 856,7 Potas [mg] 5 572,4 Wapń [mg] 937,5 Fosfor [mg] 2 046,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 suma cukrów prostych [g] 43,7 Woda [g] 1 421 Popiół [g] 26,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-04 niedziela	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) kielbaska na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) sałata - dodatek musli 20g sałatka jarzynowa 70g	sok owocowy 1szt	zupa jarzynowa 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kompot 250ml kotlet z kurczaka 80g (GLUTEN, JAJA) ziemniaki 200g mizeria 150g (MLEKO)	pieczywo zwykłe 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser topiony 50g (MLEKO) sałata - dodatek herbata 250ml pomidor 50g mizeria 25g (SELER, GORCZYCA)	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 406,3 Energia [kJ] 9 316,5 Białko ogółem [g] 81,9 białko zwierzęce [g] 66,5 białko roślinne [g] 34,2 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 326,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,8 Sód [mg] 2 635,2 Potas [mg] 4 422,6 Wapń [mg] 921,8 Fosfor [mg] 1 711,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 52,9 Woda [g] 1 387,2 Popiół [g] 20
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) kielbaska na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) pomidor 50g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) musli 20g sałata - dodatek serek do chleba 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	sok owocowy 1szt	zupa jarzynowa 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kompot 250ml roladka drobiowa w sosie własnym 180g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) bukiet jarzyn 150g ziemniaki 200g	baton 50g pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) sałata - dodatek herbata 250ml wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g miód 25g (ORZECHY, SEZAM)	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 577,7 Energia [kJ] 10 198,3 Białko ogółem [g] 121,1 białko zwierzęce [g] 97,5 białko roślinne [g] 31,6 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 377,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,8 Sód [mg] 2 250,9 Potas [mg] 4 785,3 Wapń [mg] 920,6 Fosfor [mg] 1 893,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 67,7 Woda [g] 1 478,4 Popiół [g] 19,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA		
2024-02-04 niedziela	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) kielbaska na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) musli 20g sałata - dodatek sałatka jarzynowa 70g	sok warzywny 1szt	zupa jarzynowa 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kompot gorzki 250ml (ŚO2) roladka drobiowa w sosie własnym 180g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) mizeria 150g (MLEKO) ziemniaki 200g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser topiony 50g (MLEKO) sałata - dodatek herbata gorzka 250ml pomidor 50g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 547,3 Energia [kJ] 10 077,1 Białko ogółem [g] 88,4 białko zwierzęce [g] 61,8 białko roślinne [g] 34,6 Tłuszcz [g] 102,8 Węglowodany ogółem [g] 369,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,8 Sód [mg] 3 577,4 Potas [mg] 5 034,7 Wapń [mg] 858,9 Fosfor [mg] 2 031,3 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 53,2 Woda [g] 1 415,6 Popiół [g] 24,2		
		2024-02-05 poniedziałek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) paszlet pieczony 50g (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 50g musli 20g sałata - dodatek dżem 25g	drożdżówka 1 szt	kompot 250ml zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) jajko w sosie koperkowym 2szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g surówka z marchewki i jabłka 150g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g serek do chleba 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 3 111,7 Energia [kJ] 11 315,6 Białko ogółem [g] 142,9 białko zwierzęce [g] 112,5 białko roślinne [g] 116,8 Tłuszcz [g] 110 Węglowodany ogółem [g] 352,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,9 Sód [mg] 2 975,9 Potas [mg] 4 927,7 Wapń [mg] 1 011,5 Fosfor [mg] 2 245,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 86,5 Woda [g] 1 547,5 Popiół [g] 22
				łatwostrawna BG	drożdżówka	kompot 250ml zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) jajko w sosie koperkowym 2szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g surówka z marchewki i jabłka 150g	herbata 250ml baton 50g pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g serek do chleba 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 968,7 Energia [kJ] 12 261,5 Białko ogółem [g] 152 białko zwierzęce [g] 112,6 białko roślinne [g] 39,4 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 405,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,7 Sód [mg] 3 123,2 Potas [mg] 5 214,4 Wapń [mg] 1 003 Fosfor [mg] 2 360,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 96,8 Woda [g] 1 604,7 Popiół [g] 22,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-05 poniedziałek	cukrzycowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) paszтет pieczony 50g (GLUTEN, „SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 50g musli 20g sałata - dodatek wędlna 25g (SELER, GORCZYCA)	jabłko 1szt	kompot gorzki 250ml (S02) zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) jajko w sosie koperkowym 2szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g surówka z marchewki i jabłka 150g	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlna 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g serek do chleba 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	serek wiejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 873,7 Energia [kJ] 11 862,4 Białko ogółem [g] 147,8 białko zwierzęce [g] 112,1 białko roślinne [g] 35,7 Tłuszcz [g] 104,2 Węglowodany ogółem [g] 379,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,5 Sód [mg] 3 741,7 Potas [mg] 5 623,7 Wapń [mg] 926 Fosfor [mg] 2 603,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 suma cukrów prostych [g] 86,9 Woda [g] 1 669 Popiół [g] 26,1
2024-02-06 wtorek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) jajko 1szt (JAJA) pomidor 50g musli 20g sałata - dodatek majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) wędlna 25g (SELER, GORCZYCA)	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa z zielonych warzyw 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) placki ziemniaczane z gulaszem 300g (GLUTEN, JAJA) surówka z ogórka kiszzonego 150g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) paszтет z twarogu i łososia 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) ogórek zielony 50g sałata - dodatek wędlna 25g (SELER, GORCZYCA)	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 311,3 Energia [kJ] 9 575 Białko ogółem [g] 112,8 białko zwierzęce [g] 82,4 białko roślinne [g] 30,4 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 278,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3 Sód [mg] 3 845,4 Potas [mg] 3 992,6 Wapń [mg] 791,8 Fosfor [mg] 1 891,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 59,4 Woda [g] 1 324,7 Popiół [g] 22,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-06 wtorek	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g musli 20g sałata - dodatek tw aróg 40g (MLEKO)	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa z zielonych warzyw 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) gulasz miesny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN) sałata z jogurtem 150g (GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml baton 50g pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) serek do chleba z koperkiem 60g (MLEKO) pomidor 50g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 169,1 Energia [kJ] 8 854,6 Białko ogółem [g] 129,1 białko zwierzęce [g] 101 białko roślinne [g] 28,1 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 274,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 1 727,1 Potas [mg] 3 274,4 Wapń [mg] 771,7 Fosfor [mg] 1 867,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 59,8 Woda [g] 1 007,8 Popiół [g] 15,3
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) jajko 1 szt (JAJA) pomidor 50g musli 20g sałata - dodatek majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot gorzki 250ml (S02) zupa z zielonych warzyw 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) gulasz miesny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN) sałata z jogurtem 150g (GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasta z twarogu i fososia 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) ogórek zielony 50g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 301,9 Energia [kJ] 9 335,8 Białko ogółem [g] 129,6 białko zwierzęce [g] 98,4 białko roślinne [g] 31,2 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 290,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,3 Sód [mg] 2 834,5 Potas [mg] 3 598,6 Wapń [mg] 670,2 Fosfor [mg] 2 215,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 50,6 Woda [g] 1 011 Popiół [g] 19,7
	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser żółty 40g (MLEKO) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) pomidor 50g musli 20g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa z dynii 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, JAJA) buraki 150g ryż 200g sos pieczarkowy (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) papryka świeża 50g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 531,2 Energia [kJ] 9 836 Białko ogółem [g] 100,8 białko zwierzęce [g] 76,3 białko roślinne [g] 40,6 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 379,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43 Sód [mg] 2 505,5 Potas [mg] 3 401,9 Wapń [mg] 995,2 Fosfor [mg] 1 648,9 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 59,7 Woda [g] 1 140,5 Popiół [g] 18,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-07 środa	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek miód 25g (ORZECHY, SEZAM)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa z dynii 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, JAJA) ryż 200g buraki 150g sos pietruszkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml baton 50g pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g serek do chleba 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 469,1 Energia [kJ] 10 053,3 Białko ogółem [g] 113,7 białko zwierzęce [g] 86,5 białko roślinne [g] 32,8 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 443,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,3 Sód [mg] 1 977,7 Potas [mg] 3 204,4 Wapń [mg] 942,5 Fosfor [mg] 1 668,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 88,2 Woda [g] 1 216,7 Popiół [g] 16,9
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) pomidor 50g ser żółty 40g (MLEKO) musli 20g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	owoc 1sztuka	kompot gorzki 250ml (S02) zupa z dynii z 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, JAJA) ryż 200g bukiet jarzyn 150g sos pieczarkowy (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) sałata - dodatek pomidor 50g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 392,2 Energia [kJ] 8 747,2 Białko ogółem [g] 91,4 białko zwierzęce [g] 71,2 białko roślinne [g] 50,3 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 370,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,2 Sód [mg] 2 031 Potas [mg] 3 583,2 Wapń [mg] 702,8 Fosfor [mg] 1 740,1 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 38,3 Woda [g] 1 122,7 Popiół [g] 17,7
	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) dżem 50g (S02) kakao 250ml (MLEKO) musli 20g tw aróg 40g (MLEKO) owoc 1sztuka	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z indyka duszony 100g surówka z kapusty białej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g	pieczywo zwykłe 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek herbata 250ml pomidor 50g hummus 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	budyń 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 465,3 Energia [kJ] 10 309 Białko ogółem [g] 103,9 białko zwierzęce [g] 65,9 białko roślinne [g] 37,9 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 385 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 3 396 Potas [mg] 5 406,1 Wapń [mg] 823,2 Fosfor [mg] 1 687,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 86,1 Woda [g] 1 524,6 Popiół [g] 24,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-08 czwartek	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) dżem 50g (S02) kakao 250ml (MLEKO) musli 20g owoc 1sztuka tw aróg 40g (MLEKO)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z indyka duszony 100g cukinia 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g	baton 50g pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml sałata - dodatek pomidor 50g miód 25g (ORZECHY, SEZAM)	budyń 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 377,4 Energia [kJ] 9 773,1 Białko ogółem [g] 91,2 białko zwierzęce [g] 57,1 białko roślinne [g] 34,5 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 479,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 1 827,9 Potas [mg] 5 094,9 Wapń [mg] 719,6 Fosfor [mg] 1 524,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 85,5 Woda [g] 1 459,2 Popiół [g] 18,7
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) musli 20g tw aróg 40g (MLEKO)	sok warzywny 1szt	kompot gorzki 250ml (S02) zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z indyka duszony 100g ziemniaki 200g surówka z kapusty białej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek herbata gorzka 250ml pomidor 50g hummus 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 225,4 Energia [kJ] 9 296,7 Białko ogółem [g] 123 białko zwierzęce [g] 86,1 białko roślinne [g] 36,8 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 327,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 3 908,8 Potas [mg] 5 743,3 Wapń [mg] 738,8 Fosfor [mg] 2 159,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 53 Woda [g] 1 413,6 Popiół [g] 26,8
	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g musli 20g sałata - dodatek serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa ogórkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet rybny 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) surówka z kapusty kiszonej 150g ziemniaki 200g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50g sałata - dodatek dżem 25g	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 642,5 Energia [kJ] 11 031,6 Białko ogółem [g] 145,8 białko zwierzęce [g] 110 białko roślinne [g] 35,7 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 389,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1 Sód [mg] 3 149,4 Potas [mg] 5 258 Wapń [mg] 933,2 Fosfor [mg] 2 323,5 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 100,9 Woda [g] 1 668,2 Popiół [g] 24,7

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-09 piątek	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) bulka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g musli 20g sałata - dodatek serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet z ryby 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 150g ziemniaki 200g	herbata 250ml baton 50g pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek dzem 25g	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 663,9 Energia [kJ] 10 957,4 Białko ogółem [g] 131,2 białko zwierzęce [g] 93,4 białko roślinne [g] 38,3 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 494,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,6 Sód [mg] 2 141,6 Potas [mg] 5 016,9 Wapń [mg] 912,1 Fosfor [mg] 2 110,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 95,8 Woda [g] 1 529,5 Popiół [g] 20
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g musli 20g sałata - dodatek serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	owoc 1sztuka	kompot gorzki 250ml (S02) zupa ogórkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet z ryby 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty kiszanej 150g ziemniaki 200g	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50g sałata - dodatek ser żółty 25g (MLEKO)	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 705 Energia [kJ] 11 290,9 Białko ogółem [g] 144,7 białko zwierzęce [g] 105,7 białko roślinne [g] 38,9 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 395,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,4 Sód [mg] 3 667,4 Potas [mg] 5 423,9 Wapń [mg] 1 049,3 Fosfor [mg] 2 558,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 suma cukrów prostych [g] 86,4 Woda [g] 1 606,3 Popiół [g] 27,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-10 sobota	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlna 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek musli 20g papryka świeża 50g jajko 1 szt (JAJA) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Fasolka po bretońsku 300g (GLUTEN, SELER, STRĄCZKI) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA)	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlna 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek miód 25g (ORZECHY, SEZAM)	Kefir 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 492,2 Energia [kJ] 9 578,7 Białko ogółem [g] 163,5 białko zwierzęce [g] 63 białko roślinne [g] 76 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 338,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 3 028,9 Potas [mg] 3 672,2 Wapń [mg] 868,8 Fosfor [mg] 1 822,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 49,7 Woda [g] 838,8 Popiół [g] 17,3
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlna 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) gulasz mięsny 160g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ryż 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml baton 50g pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlna 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek miód 25g (ORZECHY, SEZAM)	Kefir 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 441,3 Energia [kJ] 8 594,1 Białko ogółem [g] 148,3 białko zwierzęce [g] 78 białko roślinne [g] 58 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 553,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 1 466,2 Potas [mg] 2 220,4 Wapń [mg] 869,8 Fosfor [mg] 1 427,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 suma cukrów prostych [g] 72,9 Woda [g] 936,8 Popiół [g] 12,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-10 sobota	cukrzyca BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek musli 20g papryka świeża 50g jajko 1 szt (JAJA) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot gorzki 250ml (S02) Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) gulasz mięsny 160g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ryż 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Kefir 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 595,8 Energia [kJ] 10 092,3 Białko ogółem [g] 121,2 białko zwierzęce [g] 96,8 białko roślinne [g] 36 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 454,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,7 Sód [mg] 2 874,7 Potas [mg] 3 591,2 Wapń [mg] 893,5 Fosfor [mg] 2 142,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 67,8 Woda [g] 1 199,5 Popiół [g] 21,5

Oznaczenia alergenów:

MLEKO - Białko mleka krowiego,
GLUTEN - Gluten,
JAJA - Jaja kurze,
. - Mięso wołowe,
. - Mięso wieprzowe,
ORZECHY - Orzechy ziemne,
ORZECHY - Orzechy archaidowe,
ORZECHY - Orzechy włoskie,
SELER - Seler,
SO₂ - Dwutlenek siarki / siarczyny,
RYBY - Ryby,
SKORUPIAKI - Skorupiaki,
MIĘCZAKI - Mięczaki,
SOJA - Soja,
STRĄCZKI - Rośliny strączkowe,
GORCZYCA - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZAM - Ziarno sezamu,
ŁUBIN - Łubin i produkty pochodne,
ŻYTO - Żyto,
KAM - Kamut,
PSZENICA - PSZENICA,
JĘCZMIEŃ - JĘCZMIEŃ,
LAKTOZA - LAKTOZA,
PISTACJE - PISTACJE,
ŚMIETANKA - ŚMIETANKA,
SERWATKA - SERWATKA,
ORZ BRAZYL - ORZECH BRAZYL,