

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-01 piątek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) jajko 1 szt (JAJA) masło 20g (ŚMIETANKA) zestaw warzyw 50 g 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 brokułowa krem z groszkiem pływającym 350 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ZYTO) ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ZYTO) surówka z kapusty kiszonej 150g ziemniaki 200g	pieczywo zwykłe 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasztecik drobiowy 1 szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) herbata 250ml zestaw warzyw 50 g twaróg z koperkiem 40g (MLEKO) sałata - dodatek	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 705 Energia [kJ] 8 661,9 Białko ogółem [g] 93,8 białko zwierzęce [g] 72,8 białko roślinne [g] 156,9 Tłuszcz [g] 109,7 Węglowodany ogółem [g] 273 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4 Sód [mg] 2 786,7 Potas [mg] 5 186,9 Wapń [mg] 766,7 Fosfor [mg] 1 713,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 51,7 Woda [g] 1 572,3 Popiół [g] 22,2
	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 brokułowa krem z groszkiem pływającym 350 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ZYTO) ryba gotowana 100g (SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 200g	pieczywo razowe 50g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) baton 50g masło 20g (ŚMIETANKA) twaróg z koperkiem 40g (MLEKO) herbata 250ml sałata - dodatek pomidor 50g miód 25g (ORZECHY, SEZAM)	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 459 Energia [kJ] 10 277,2 Białko ogółem [g] 127 białko zwierzęce [g] 94,8 białko roślinne [g] 32,1 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 350,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 2 619,8 Potas [mg] 5 952 Wapń [mg] 1 011,6 Fosfor [mg] 2 235,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 67,7 Woda [g] 1 739,1 Popiół [g] 22

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-01 piątek	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) jajko 1 szt (JAJA) zestaw warzyw 50 g 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 brokułowa krem z groszkiem ptyśowym 350 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) ryba gotowana 100g (SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty kiszonej 150g ziemniaki 200g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) twaróg z koperkiem 40g (MLEKO) sałata - dodatek herbata gorzka 250ml zestaw warzyw 50 g pasztecik drobiowy 1 szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA)	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 674,2 Energia [kJ] 11 101,3 Białko ogółem [g] 113,7 białko zwierzęce [g] 68,2 białko roślinne [g] 45,5 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 389,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5 Sód [mg] 4 401,6 Potas [mg] 6 365,9 Wapń [mg] 849,7 Fosfor [mg] 2 401 Błonnik pokarmowy [g] 49,2 suma cukrów prostych [g] 56,3 Woda [g] 1 698,9 Popiół [g] 29,9
2024-03-02 sobota	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kakao 250ml (MLEKO) pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) dżem 50g (S02) owoc 1sztuka musli 20g twaróg 40g (MLEKO)	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa żurek 350ml (GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) Bigos 300g (GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) bułka kajzerka 50g. (ŻYTO, PSZENICA)	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser żółty 40g (MLEKO) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	maślanka 1szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 489,7 Energia [kJ] 10 416,3 Białko ogółem [g] 107,5 białko zwierzęce [g] 73,7 białko roślinne [g] 33,9 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 334,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,6 Sód [mg] 3 390,8 Potas [mg] 3 682,9 Wapń [mg] 1 322,6 Fosfor [mg] 1 774 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 81,7 Woda [g] 1 248,5 Popiół [g] 21,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-02 sobota	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kakao 250ml (MLEKO) pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) tw aróg 40g (MLEKO) musli 20g owoc 1sztuka dżem 50g (S02)	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Brokuły 150g sos pomidorowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ryż 200g	herbata 250ml baton 50g pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek serek do chleba 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	maślanka 1szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 808,1 Energia [kJ] 11 731,3 Białko ogółem [g] 153,2 białko zwierzęce [g] 113,9 białko roślinne [g] 39,4 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 385,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,8 Sód [mg] 2 429 Potas [mg] 4 164,1 Wapń [mg] 1 170,9 Fosfor [mg] 2 315,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 87,7 Woda [g] 1 370,4 Popiół [g] 20,8
	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) sałata - dodatek musli 20g zestaw warzyw 50 g tw aróg 40g (MLEKO)	owoc 1sztuka	kompot gorzki 250ml (S02) zupa żurek 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Brokuły 150g sos pomidorowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ryż 200g	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser żółty 40g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	maślanka 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 572,1 Energia [kJ] 10 356,8 Białko ogółem [g] 123,7 białko zwierzęce [g] 84,7 białko roślinne [g] 52,1 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 384 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,2 Sód [mg] 2 745,2 Potas [mg] 4 369,5 Wapń [mg] 930,7 Fosfor [mg] 2 225,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 37,9 Woda [g] 1 089,8 Popiół [g] 21

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-03 niedziela	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) bulka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) kielbaska na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) sałata - dodatek musli 20g serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) mus ztarda 1 szt (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	sok warzywny 1szt	zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kompot 250ml kotlet z kurczaka 80g (GLUTEN, JAJA) ziemniaki 200g marchewka z groszkiem 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	pieczywo zwykłe 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser topiony 50g (MLEKO) sałata - dodatek herbata 250ml zestaw warzyw 50 g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	Pudding 1szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 779 Energia [kJ] 10 881,4 Białko ogółem [g] 118,9 białko zwierzęce [g] 98,2 białko roślinne [g] 39,3 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 381,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,3 Sód [mg] 2 624 Potas [mg] 4 760 Wapń [mg] 1 073,3 Fosfor [mg] 2 112,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 86,9 Woda [g] 1 457,2 Popiół [g] 21,4
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) bulka 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) ketchup 1 szt (GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN)	sok warzywny 1szt	zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kompot 250ml roladka drobiowa w sosie własnym 180g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g	baton 50g pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) kompot 250ml herbata 250ml wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g miód 25g (ORZECHY, SEZAM)	Pudding 1szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 711,9 Energia [kJ] 10 761,5 Białko ogółem [g] 124,2 białko zwierzęce [g] 98,5 białko roślinne [g] 33,6 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 394,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,3 Sód [mg] 2 629,9 Potas [mg] 4 908,5 Wapń [mg] 922,4 Fosfor [mg] 1 927,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 67 Woda [g] 1 488,4 Popiół [g] 21,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-03 niedziela	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) kielbaska na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) musli 20g sałata - dodatek serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) mus ztarda 1 szt (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	sok warzywny 1szt	zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kompot gorzki 250ml (ŚO2) roladka drobiowa w sosie własnym 180g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) marchewka z groszkiem 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser topiony 50g (MLEKO) sałata - dodatek herbata gorzka 250ml zestaw warzyw 50 g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 867,4 Energia [kJ] 11 419,1 Białko ogółem [g] 128,6 białko zwierzęce [g] 98,5 białko roślinne [g] 38 Tłuszcz [g] 99,5 Węglowodany ogółem [g] 420,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,7 Sód [mg] 3 360,7 Potas [mg] 5 151,5 Wapń [mg] 1 020,3 Fosfor [mg] 2 451,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 suma cukrów prostych [g] 81,5 Woda [g] 1 463,8 Popiół [g] 24,7
2024-03-04 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) zestaw warzyw 50 g musli 20g sałata - dodatek wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA)	drożdżówka 1 szt	kompot 250ml zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Naleśniki z serem 350 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g serek do chleba 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 3 101,2 Energia [kJ] 11 382,8 Białko ogółem [g] 149,6 białko zwierzęce [g] 115,2 białko roślinne [g] 120,6 Tłuszcz [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 349,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,2 Sód [mg] 2 605,8 Potas [mg] 3 337,6 Wapń [mg] 1 110,1 Fosfor [mg] 2 123,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 81,6 Woda [g] 1 212,4 Popiół [g] 18,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-04 poniedziałek	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) sałata - dodatek musli 20g zestaw warzyw 50 g dżem 25g	drożdżówka	kompot 250ml zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Naleśniki z serem 350 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	herbata 250ml baton 50g pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g serek do chleba 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 999 Energia [kJ] 12 503,5 Białko ogółem [g] 153,6 białko zwierzęce [g] 109,6 białko roślinne [g] 43,7 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 417,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 Sód [mg] 3 072,4 Potas [mg] 3 627 Wapń [mg] 1 107,3 Fosfor [mg] 2 199,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 99,3 Woda [g] 1 273,8 Popiół [g] 19,4
	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) pasztet pieczony 50g (GLUTEN, „SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g musli 20g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	owoc 1sztuka	kompot gorzki 250ml (S02) zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Naleśniki z serem 350 g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g serek do chleba 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 797 Energia [kJ] 11 655,7 Białko ogółem [g] 147,9 białko zwierzęce [g] 109 białko roślinne [g] 38,8 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 365,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,6 Sód [mg] 3 157,3 Potas [mg] 3 735,4 Wapń [mg] 1 019 Fosfor [mg] 2 403 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 84,3 Woda [g] 1 193,1 Popiół [g] 21,6
	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kakao 250ml (MLEKO) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) bulka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) musli 20g twaróg 40g (MLEKO) owoc 1sztuka	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) schab duszony 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kapusta zasmażana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kluski śląskie 200g (JAJA)	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasła z twarogu i łososia 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 608,9 Energia [kJ] 10 912,7 Białko ogółem [g] 114,9 białko zwierzęce [g] 85,2 białko roślinne [g] 29,7 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 353,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,3 Sód [mg] 2 610,3 Potas [mg] 3 320,7 Wapń [mg] 810,3 Fosfor [mg] 1 680,7 Błonnik pokarmowy [g] 20 suma cukrów prostych [g] 66,7 Woda [g] 1 006,4 Popiół [g] 20,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-05 wtorek	łagodna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kakao 250ml (MLEKO) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) musli 20g owoc 1sztuka tw aróg 40g (MLEKO)	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) schab duszony 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kluski śląskie 200g (JAJA) buraki 150g	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] 2 598,2 Energia [kJ] 10 869,9 Białko ogółem [g] 114,6 białko zwierzęce [g] 85,8 białko roślinne [g] 28,8 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 346,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,7 Sód [mg] 1 910,4 Potas [mg] 3 295 Wapń [mg] 818 Fosfor [mg] 1 620,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 77,8 Woda [g] 971,5 Popiół [g] 16,7
	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) zestaw warzyw 50 g 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 ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) schab duszony 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kluski śląskie 200g (JAJA) kapusta zasmażana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) paszta z twarogu i łososia 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 427 Energia [kJ] 10 068,6 Białko ogółem [g] 120,9 białko zwierzęce [g] 91,6 białko roślinne [g] 29,3 Tłuszcz [g] 99,9 Węglowodany ogółem [g] 293,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,3 Sód [mg] 3 139,6 Potas [mg] 3 874,9 Wapń [mg] 719,4 Fosfor [mg] 2 077,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 49,8 Woda [g] 1 081,3 Popiół [g] 23,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-06 środa	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) zestaw warzyw 80g musli 20g sałata - dodatek wędlna 25g (SELER, GORCZYCA)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa barszcz ukraiński 350ml (GLUTEN, SELER, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, JAJA) surówka z ogórka kiszzonego 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) zestaw warzyw 80g sałata - dodatek wędlna 25g (SELER, GORCZYCA)	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 516,3 Energia [kJ] 9 771,8 Białko ogółem [g] 103,7 białko zwierzęce [g] 72,5 białko roślinne [g] 47,5 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 374,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42 Sód [mg] 3 030,8 Potas [mg] 3 350,8 Wapń [mg] 1 028,2 Fosfor [mg] 1 757 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 46,9 Woda [g] 1 082,7 Popiół [g] 18,7
	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) zestaw warzyw 50 g pomidor 50g dżem 25g	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, JAJA) ryż 200g bukiet jarzyn 150g sos pietruszkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml baton 50g pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlna 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g serek do chleba 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 360,8 Energia [kJ] 9 598,9 Białko ogółem [g] 112,7 białko zwierzęce [g] 82,7 białko roślinne [g] 35,6 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 425,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,7 Sód [mg] 1 566 Potas [mg] 3 278 Wapń [mg] 934,8 Fosfor [mg] 1 689,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 83,4 Woda [g] 1 164,5 Popiół [g] 15,8
	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) zestaw warzyw 50 g ser żółty 40g (MLEKO) musli 20g wędlna 25g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	owoc 1sztuka	kompot gorzki 250ml (S02) zupa barszcz ukraiński 350ml (GLUTEN, SELER, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) 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 zestaw warzyw 50 g wędlna 25g (SELER, GORCZYCA)	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 460,6 Energia [kJ] 9 030,9 Białko ogółem [g] 96 białko zwierzęce [g] 67,4 białko roślinne [g] 58,7 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 386,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,8 Sód [mg] 2 026,9 Potas [mg] 3 924,4 Wapń [mg] 755 Fosfor [mg] 1 851,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 suma cukrów prostych [g] 36,6 Woda [g] 1 044,5 Popiół [g] 17,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-07 czwartek	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) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) musli 20g musztarda 1 szt (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka jarzynowa 70 g zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek	sok owocowy 1szt	kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Filet z indyka duszony 100 g surówka z kapusty białej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g	pieczywo zwykłe 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Pasta z tuńczyka 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek herbata 250ml zestaw warzyw 50 g jajko 1szt (JAJA) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)	budyń 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 668,9 Energia [kJ] 11 090,7 Białko ogółem [g] 114,3 białko zwierzęce [g] 79,9 białko roślinne [g] 34,2 Tłuszcz [g] 107,2 Węglowodany ogółem [g] 338,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,9 Sód [mg] 3 725,4 Potas [mg] 5 254,5 Wapń [mg] 1 018,4 Fosfor [mg] 1 959,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 64,6 Woda [g] 1 629,1 Popiół [g] 24,7
	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) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) musli 20g pomidor 50g ketchup 1 szt (GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN) sałata - dodatek tw aróg 40g (MLEKO)	sok owocowy 1szt	kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Filet z indyka duszony 100 g 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 Pasta z tuńczyka 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	budyń 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 281,3 Energia [kJ] 9 368,1 Białko ogółem [g] 106 białko zwierzęce [g] 77 białko roślinne [g] 29,4 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 411,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38 Sód [mg] 3 169,6 Potas [mg] 4 949,2 Wapń [mg] 889,1 Fosfor [mg] 1 756,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 64,7 Woda [g] 1 508,5 Popiół [g] 20,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-07 czwartek	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) kielbaska na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) musli 20g sałatka jarzynowa 70 g musztarda 1 szt (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek	sok warzywny 1szt	kompot gorzki 250ml (S02) zupa z czerwonej soczewicy 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Filet z indyka duszony 100 g ziemniaki 200g cukinia 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Pasta z tuńczyka 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek herbata gorzka 250ml zestaw warzyw 50 g jajko 1szt (JAJA) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)	serek wiejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 529,5 Energia [kJ] 10 505,8 Białko ogółem [g] 123,4 białko zwierzęce [g] 88 białko roślinne [g] 35,5 Tłuszcz [g] 102,7 Węglowodany ogółem [g] 314,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,2 Sód [mg] 3 951,4 Potas [mg] 5 508,1 Wapń [mg] 735,3 Fosfor [mg] 2 245,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 53,5 Woda [g] 1 505,9 Popiół [g] 24,7
2024-03-08 piątek	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) zestaw warzyw 50 g musli 20g hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa kalafiorowa z gry sikiem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet rybny 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g twaróg ze szczypiorkiem 40g (MLEKO)	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 391,2 Energia [kJ] 9 979 Białko ogółem [g] 122,5 białko zwierzęce [g] 85,8 białko roślinne [g] 36,6 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 341,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 2 991,4 Potas [mg] 5 147,3 Wapń [mg] 845,1 Fosfor [mg] 2 073,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 61,4 Woda [g] 1 446,4 Popiół [g] 23,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-08 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 dżem 25g	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa grysikowa 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) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g	herbata 250ml baton 50g pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek twaróg z koperkiem 40g (MLEKO)	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 444,9 Energia [kJ] 10 031,4 Białko ogółem [g] 113,6 białko zwierzęce [g] 78,5 białko roślinne [g] 35,6 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 453,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 2 229,9 Potas [mg] 4 611,4 Wapń [mg] 855,8 Fosfor [mg] 1 902 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 69,9 Woda [g] 1 372,1 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) zestaw warzyw 50 g musli 20g hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	owoc 1sztuka	kompot gorzki 250ml (S02) zupa kalafiorowa z gry sikiem 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 pekińskiej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g twaróg ze szczypiorkiem 40g (MLEKO)	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 369,1 Energia [kJ] 9 884,4 Białko ogółem [g] 115,2 białko zwierzęce [g] 74,5 białko roślinne [g] 40,5 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 356,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 3 913,8 Potas [mg] 5 340,2 Wapń [mg] 767,5 Fosfor [mg] 2 194,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 suma cukrów prostych [g] 54 Woda [g] 1 385,5 Popiół [g] 26,3
	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kakao 250ml (MLEKO) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) bulka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) musli 20g miód 25g (ORZECHY, SEZAM) owoc 1sztuka	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa grochówka 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) makaron z sosem mięsno-jarzy no wym 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pasta "pastella" 1 szt (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek	Kefir 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 636,1 Energia [kJ] 11 026,8 Białko ogółem [g] 123,5 białko zwierzęce [g] 71,4 białko roślinne [g] 52,1 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 392,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 2 509,5 Potas [mg] 3 962,8 Wapń [mg] 842,9 Fosfor [mg] 1 836,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 69,2 Woda [g] 1 042,5 Popiół [g] 20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-09 sobota	ławnostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kakao 250ml (MLEKO) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) musli 20g miód 25g (ORZECHY, SEZAM) owoc 1sztuka	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) makaron z sosem mięsno-jarzy no wym 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml baton 50g pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) 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] 2 743,2 Energia [kJ] 11 478,4 Białko ogółem [g] 139,3 białko zwierzęce [g] 101,5 białko roślinne [g] 38 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 383,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,9 Sód [mg] 2 670,7 Potas [mg] 3 899,9 Wapń [mg] 974,2 Fosfor [mg] 1 993,7 Błonnik pokarmowy [g] 20 suma cukrów prostych [g] 94,5 Woda [g] 1 220,5 Popiół [g] 19,6
	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) serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) musli 20g zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA)	sok warzywny 1szt	kompot gorzki 250ml (S02) zupa grochówka 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) makaron z sosem mięsno-jarzy no wym 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Kefir 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 712,3 Energia [kJ] 11 340,8 Białko ogółem [g] 158,1 białko zwierzęce [g] 106,3 białko roślinne [g] 51,7 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 384,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,4 Sód [mg] 2 957,9 Potas [mg] 4 645,5 Wapń [mg] 912,5 Fosfor [mg] 2 528,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 suma cukrów prostych [g] 79,6 Woda [g] 1 204,4 Popiół [g] 23,4
	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 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g musli 20g ser żółty 25 g (MLEKO) sałata - dodatek	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) udko pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g mizeria 150g (MLEKO)	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) sałatka jarzynowa 70 g zestaw warzyw 50 g wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	maślanka 1szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 488,5 Energia [kJ] 10 409,9 Białko ogółem [g] 117,2 białko zwierzęce [g] 82,6 białko roślinne [g] 34,6 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 324,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,2 Sód [mg] 3 605,1 Potas [mg] 5 245,9 Wapń [mg] 1 149 Fosfor [mg] 2 010,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 60,1 Woda [g] 1 587,9 Popiół [g] 24,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-10 niedziela	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 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g udko gotowane 1szt Brokuły 150g	herbata 250ml baton 50g pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) twaróg z ziołami 50g (MLEKO) pomidor 50g sałata - dodatek wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA)	maślanka 1szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 860,2 Energia [kJ] 11 434,1 Białko ogółem [g] 166,9 białko zwierzęce [g] 137,4 białko roślinne [g] 37,9 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 384,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,3 Sód [mg] 2 523,8 Potas [mg] 5 918,7 Wapń [mg] 1 102 Fosfor [mg] 2 511,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 83,9 Woda [g] 1 729,9 Popiół [g] 23,4
	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) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek musli 20g ser żółty 25 g (MLEKO)	owoc 1sztuka	kompot gorzki 250ml (S02) zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g udko gotowane 1szt Brokuły 150g	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) sałatka jarzynowa 70 g zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA)	maślanka 1szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 631,2 Energia [kJ] 11 007,7 Białko ogółem [g] 141,7 białko zwierzęce [g] 102,7 białko roślinne [g] 39,1 Tłuszcz [g] 102,2 Węglowodany ogółem [g] 325,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,3 Sód [mg] 3 148,7 Potas [mg] 6 194,4 Wapń [mg] 1 071,3 Fosfor [mg] 2 533,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 suma cukrów prostych [g] 51,3 Woda [g] 1 632,2 Popiół [g] 26,2

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,