

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-11 niedziela	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kielbaska na ciepło 70g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g musli 20g musztarda 1 szt ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ser żółty 25g ( <b>MLEKO</b> ) sałata - dodatek	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa grysikowa 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kotlet z kurczaka 80g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ziemniaki 200g surówka z kapusty czerwonej 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) twarożek z ziołami 50g ( <b>MLEKO</b> ) ogórek kiszony 50g wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek	maślanka 1szt ( <b>MLEKO</b> )	<b>Energia [kcal] 2 349,7</b> <b>Energia [kJ] 8 916,1</b> <b>Białko ogółem [g] 73,2</b> <b>białko zwierzęce [g] 55,6</b> <b>białko roślinne [g] 38</b> <b>Tłuszcz [g] 67,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 407,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39</b> <b>Sód [mg] 2 735,3</b> <b>Potas [mg] 4 701,8</b> <b>Wapń [mg] 1 138,1</b> <b>Fosfor [mg] 1 495</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 64</b> <b>Woda [g] 1 490,4</b> <b>Popiół [g] 21,9</b>
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kielbaska na ciepło 70g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g serek do chleba naturalny 2 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) ketchup 1 szt ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN</b> )	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa grysikowa 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 200g roladka drobiowa w sosie własnym 180g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) cukinia 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	herbata 250ml baton 50g pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) twaróg z ziołami 50g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	maślanka 1szt ( <b>MLEKO</b> )	<b>Energia [kcal] 2 609,3</b> <b>Energia [kJ] 9 068,7</b> <b>Białko ogółem [g] 108,5</b> <b>białko zwierzęce [g] 92,6</b> <b>białko roślinne [g] 39,7</b> <b>Tłuszcz [g] 60,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 496,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,7</b> <b>Sód [mg] 1 916,6</b> <b>Potas [mg] 4 470,6</b> <b>Wapń [mg] 1 011,2</b> <b>Fosfor [mg] 1 671</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 88,3</b> <b>Woda [g] 1 443,4</b> <b>Popiół [g] 18</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-11 niedziela	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa gorzka 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kielbaska na ciepło 70g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek musli 20g musztarda 1 szt ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ser żółty 25g ( <b>MLEKO</b> )	owoc 1sztuka	kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) zupa grysikowa 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 200g roladka drobiowa w sosie własnym 180g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) cukinia 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) twarożek z ziołami 50g ( <b>MLEKO, SELER, SELER</b> ) ogórek kiszony 50g sałata - dodatek wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	maślanka 1szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 313,3 Energia [kJ] 8 100,1 Białko ogółem [g] 83,6 białko zwierzęce [g] 59,9 białko roślinne [g] 42 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 476,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,7 Sód [mg] 2 813,9 Potas [mg] 4 507,4 Wapń [mg] 966,9 Fosfor [mg] 1 656,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 54,8 Woda [g] 1 297,5 Popiół [g] 20,8
2024-02-12 poniedziałek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) paszlet pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek zielony 50g sałata - dodatek musli 20g serek do chleba naturalny 2 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa żurek 350ml ( <b>GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ) pieczeń wieprzowa w sosie 180g (.) kasza jęczmienna 200g ( <b>JĘCZMIEN</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) rzodkiewka 50g sałata - dodatek sałatka jarzynowa 70g	serek w iejski 1 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	Energia [kcal] 3 272,1 Energia [kJ] 13 690,4 Białko ogółem [g] 154,9 białko zwierzęce [g] 120,3 białko roślinne [g] 34,8 Tłuszcz [g] 150,7 Węglowodany ogółem [g] 353,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,7 Sód [mg] 2 773,1 Potas [mg] 4 378,6 Wapń [mg] 964,8 Fosfor [mg] 2 304,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 85,5 Woda [g] 1 418,1 Popiół [g] 22,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-12 poniedziałek	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g serek do chleba naturalny 2 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa jarzynowa 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pieczeń wieprzowa w sosie 180g (.) kasza jęczmienna 200g ( <b>JĘCZMIEN</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	herbata 250ml baton 50g pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek sałatka jarzynowa lek kostraw na 1 szt	serek w iejski 1 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	<b>Energia [kcal] 2 764,1</b> <b>Energia [kJ] 11 558,5</b> <b>Białko ogółem [g] 148,7</b> <b>białko zwierzęce [g] 121,2</b> <b>białko roślinne [g] 27,4</b> <b>Tłuszcz [g] 120</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 294,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53</b> <b>Sód [mg] 2 544,9</b> <b>Potas [mg] 3 723,4</b> <b>Wapń [mg] 909,5</b> <b>Fosfor [mg] 2 142,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 83,3</b> <b>Woda [g] 1 280,4</b> <b>Popiół [g] 20</b>
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa gorzka 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) paszтет pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek zielony 50g sałata - dodatek musli 20g serek do chleba naturalny 2 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	sok warzywny 1szt	kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) zupa jarzynowa 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pieczeń wieprzowa w sosie 180g (.) kasza jęczmienna 200g ( <b>JĘCZMIEN</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) rzodkiewka 50g sałata - dodatek sałatka jarzynowa 70 g	serek w iejski 1 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	<b>Energia [kcal] 3 005,2</b> <b>Energia [kJ] 12 341,3</b> <b>Białko ogółem [g] 148,4</b> <b>białko zwierzęce [g] 114</b> <b>białko roślinne [g] 46,3</b> <b>Tłuszcz [g] 142,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 311</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,1</b> <b>Sód [mg] 2 995,1</b> <b>Potas [mg] 4 072</b> <b>Wapń [mg] 866,9</b> <b>Fosfor [mg] 2 410,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 64,5</b> <b>Woda [g] 1 267,9</b> <b>Popiół [g] 23,1</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-13 wtorek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g. ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) sałata - dodatek musli 20g papryka świeża 50g dżem 25g	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kotlet mielony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) buraki 150g ziemniaki 200g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek pasta "pas tella " 1 szt ( <b>GLUTEN, PSZENICA</b> ) <b>RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA, SEZAM</b> )	kasza manna z sosem owocowym 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, S02</b> )	Energia [kcal] 2 487,9 Energia [kJ] 10 389 Białko ogółem [g] 101,9 białko zwierzęce [g] 63,9 białko roślinne [g] 37,9 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 361,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44 Sód [mg] 3 060,7 Potas [mg] 5 134,4 Wapń [mg] 949 Fosfor [mg] 1 913,5 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 70,8 Woda [g] 1 346,5 Popiół [g] 22,3
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) musli 20g owoc 1sztuka wędlina 25 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zrazy wieprzowe duszone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ziemniaki 200g buraki 150g	herbata 250ml baton 50g pieczywo zwykłe 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek serek do chleba naturalny 2 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	kasza manna z sosem owocowym 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, S02</b> )	Energia [kcal] 2 792,5 Energia [kJ] 11 672,2 Białko ogółem [g] 126,1 białko zwierzęce [g] 88,4 białko roślinne [g] 37,7 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 408,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,2 Sód [mg] 2 727,7 Potas [mg] 5 249,7 Wapń [mg] 939,2 Fosfor [mg] 1 927,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 118,7 Woda [g] 1 519,2 Popiół [g] 22,4
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa gorzka 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) sałata - dodatek musli 20g papryka świeża 50g wędlina 25 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) zupa pomidorowa z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zrazy wieprzowe duszone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) surówka z ogórka kiszzonego 150g ziemniaki 200g	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek serek do chleba naturalny 2 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	serek homogenizowany 1 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	Energia [kcal] 2 616,2 Energia [kJ] 10 932,9 Białko ogółem [g] 139,3 białko zwierzęce [g] 104,3 białko roślinne [g] 34,9 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 345,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,3 Sód [mg] 3 950,2 Potas [mg] 5 162,9 Wapń [mg] 965,1 Fosfor [mg] 2 576,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 77 Woda [g] 1 406,2 Popiół [g] 25,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-14 środa	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ) ogórek zielony 50g musli 20g sałata - dodatek wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	drożdżówka 1 szt	kompot 250ml zupa barszcz ukraiński z fasolą 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ) kluski z mięsem z maselkiem 300g ( <b>SELER</b> ) kapusta zasmażana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) jajko 1 szt ( <b>JAJA</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) majonez 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> )	maślanka 1szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 3 191,6 Energia [kJ] 11 093,8 Białko ogółem [g] 99,7 białko zwierzęce [g] 82,1 białko roślinne [g] 100,2 Tłuszcz [g] 121,6 Węglowodany ogółem [g] 378,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,5 Sód [mg] 2 251,3 Potas [mg] 4 668,9 Wapń [mg] 1 345,9 Fosfor [mg] 1 838,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 61 Woda [g] 1 242,2 Popiół [g] 21,7
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	drożdżówka 1 szt	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kluski z mięsem z maselkiem 300g ( <b>SELER</b> ) sałata z jogurtem 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	herbata 250ml baton 50g pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek miód 25g ( <b>ORZECHY, SEZAM</b> )	maślanka 1szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 604,7 Energia [kJ] 8 526,1 Białko ogółem [g] 72,7 białko zwierzęce [g] 51,2 białko roślinne [g] 126,3 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 391 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,1 Sód [mg] 1 305,1 Potas [mg] 3 946,2 Wapń [mg] 844,1 Fosfor [mg] 1 261,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 60,6 Woda [g] 1 008,7 Popiół [g] 15,2
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa gorzka 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ) ogórek zielony 50g musli 20g sałata - dodatek wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	owoc 1sztuka	kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) zupa barszcz ukraiński z fasolą 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ) kluski z mięsem z maselkiem 300g ( <b>SELER</b> ) kapusta zasmażana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, GLUTEN, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) jajko 1 szt ( <b>JAJA</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) majonez 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> )	maślanka 1szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 924,8 Energia [kJ] 11 109,8 Białko ogółem [g] 98,4 białko zwierzęce [g] 77 białko roślinne [g] 44,7 Tłuszcz [g] 120,1 Węglowodany ogółem [g] 384,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,4 Sód [mg] 2 560,1 Potas [mg] 5 146,8 Wapń [mg] 1 259,1 Fosfor [mg] 2 068 Błonnik pokarmowy [g] 46 suma cukrów prostych [g] 57,7 Woda [g] 1 334,9 Popiół [g] 24,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-15 czwartek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) bulka kajzerka 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kielbaska na ciepło 70g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 50g musli 20g sałata - dodatek sałatka jarzynowa 70g musztarda 1 szt ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) filet z kurczaka duszony 100g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) fasolka szparagowa 150g ( <b>STRĄCZKI</b> ) ziemniaki 200g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek hummus 1 szt	Kefir 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 462,8 Energia [kJ] 9 529,7 Białko ogółem [g] 100,6 białko zwierzęce [g] 74,8 białko roślinne [g] 49,4 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 363,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8 Sód [mg] 3 080,1 Potas [mg] 4 824,6 Wapń [mg] 701,5 Fosfor [mg] 1 633,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 50,9 Woda [g] 1 391,9 Popiół [g] 21,6
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) bulka kajzerka 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kielbaska na ciepło 70g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g musli 20g sałata - dodatek sałatka jarzynowa lekkostrawna 1 szt ketchup 1 szt ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN</b> )	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa makaronowa 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) filet z kurczaka duszony 100g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 200g	herbata 250ml baton 50g pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek dżem 25g	Kefir 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 286 Energia [kJ] 9 138,4 Białko ogółem [g] 99,9 białko zwierzęce [g] 63,7 białko roślinne [g] 50,8 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 351,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 3 049,7 Potas [mg] 4 605,5 Wapń [mg] 617,3 Fosfor [mg] 1 502,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 58,4 Woda [g] 1 256,2 Popiół [g] 20,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-15 czwartek	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa gorzka 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kielbaska na ciepło 70g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek kiszony 50g musli 20g sałata - dodatek sałatka jarzynowa 70g musztarda 1 szt ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	owoc 1sztuka	kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) filet z kurczaka duszony 100g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) fasolka szparagowa 150g ( <b>STRĄCZKI</b> ) ziemniaki 200g	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek hummus 1 szt	Kefir 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 399,9 Energia [kJ] 9 264,3 Białko ogółem [g] 98,5 białko zwierzęce [g] 71,2 białko roślinne [g] 51 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 363,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 3 385,9 Potas [mg] 5 101,4 Wapń [mg] 608,5 Fosfor [mg] 1 850 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 suma cukrów prostych [g] 43 Woda [g] 1 354,5 Popiół [g] 23,6
2024-02-16 piątek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) bulka kajzerka 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta twarogowa pomidorowa z bazylią 60g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) sałata - dodatek musli 20g ogórek zielony 50g wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	sok owocowy 1szt	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kotlet z jaj 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA</b> ) ziemniaki 200g Brokuły 150g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek sałata z surimi 1 szt	serek wiejski 1 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	Energia [kcal] 2 522,5 Energia [kJ] 9 017,6 Białko ogółem [g] 100,8 białko zwierzęce [g] 62,7 białko roślinne [g] 66,8 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 500,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39 Sód [mg] 2 271 Potas [mg] 4 289,2 Wapń [mg] 790 Fosfor [mg] 1 659,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 54,4 Woda [g] 1 315,3 Popiół [g] 17,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-16 piątek	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) bulka kajzerka 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta twarogowa pomidorowa z bazylią 60g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	sok owocowy 1szt	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 200g pulpet z ryby 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) brokuły 150g sos dietetyczny 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	herbata 250ml baton 50g pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek miód 25g ( <b>ORZECHY, SEZAM</b> )	serek wiejski 1 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 396,2 <b>Energia [kJ]</b> 7 891 <b>Białko ogółem [g]</b> 159,6 <b>białko zwierzęce [g]</b> 63,2 <b>białko roślinne [g]</b> 104 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 432,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 35,5 <b>Sód [mg]</b> 1 693,1 <b>Potas [mg]</b> 3 948,4 <b>Wapń [mg]</b> 645,7 <b>Fosfor [mg]</b> 1 433,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,1 <b>Woda [g]</b> 1 135,9 <b>Popiół [g]</b> 14,3
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa gorzka 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta twarogowa pomidorowa z bazylią 60g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) sałata - dodatek musli 20g ogórek zielony 50g wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	sok warzywny 1szt	kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) zupa koperkowa z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pulpet z ryby 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) brokuły 150g ziemniaki 200g sos dietetyczny 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek ser żółty 25g ( <b>MLEKO</b> )	serek wiejski 1 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 354,2 <b>Energia [kJ]</b> 8 427 <b>Białko ogółem [g]</b> 169,4 <b>białko zwierzęce [g]</b> 54,5 <b>białko roślinne [g]</b> 64,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 576,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 38,2 <b>Sód [mg]</b> 3 008,7 <b>Potas [mg]</b> 4 369,7 <b>Wapń [mg]</b> 718,2 <b>Fosfor [mg]</b> 1 793,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 25,6 <b>Woda [g]</b> 1 041,9 <b>Popiół [g]</b> 20,3



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-17 sobota	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek musli 20g rzodkiewka 50g serek do chleba śmietankowy 2szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa krupnik 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ) makaron z sosem mięсно-jarzy no wym 400g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) ogórek zielony 50g wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek	jogurt owocowy 150g	<b>Energia [kcal] 2 622,2</b> <b>Energia [kJ] 9 762,4</b> <b>Białko ogółem [g] 93,4</b> <b>białko zwierzęce [g] 66,7</b> <b>białko roślinne [g] 43,9</b> <b>Tłuszcz [g] 80,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 561,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46</b> <b>Sód [mg] 2 755,7</b> <b>Potas [mg] 3 287,8</b> <b>Wapń [mg] 933,8</b> <b>Fosfor [mg] 1 704,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 56,8</b> <b>Woda [g] 1 063,3</b> <b>Popiół [g] 19,1</b>
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g serek do chleba śmietankowy 2 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa krupnik 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ) makaron z sosem mięсно-jarzy no wym 400g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	herbata 250ml bułka kajzerka 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek twarożek z bazylią 40g ( <b>MLEKO</b> )	jogurt owocowy 150g	<b>Energia [kcal] 2 588,5</b> <b>Energia [kJ] 9 531,1</b> <b>Białko ogółem [g] 98,4</b> <b>białko zwierzęce [g] 70,8</b> <b>białko roślinne [g] 47,6</b> <b>Tłuszcz [g] 68,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 487,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1</b> <b>Sód [mg] 2 726,6</b> <b>Potas [mg] 3 571,5</b> <b>Wapń [mg] 745,7</b> <b>Fosfor [mg] 1 557,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 55,7</b> <b>Woda [g] 1 059,8</b> <b>Popiół [g] 18,3</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-17 sobota	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa gorzka 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek musli 20g rzodkiewka 50g serek do chleba śmietankowy 2 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	owoc 1sztuka	zupa krupnik 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ) makaron z sosem mięsno-jarzy no wym 400g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	<b>Energia [kcal] 2 509,8</b> <b>Energia [kJ] 9 307,9</b> <b>Białko ogółem [g] 91,5</b> <b>białko zwierzęce [g] 63,1</b> <b>białko roślinne [g] 45,5</b> <b>Tłuszcz [g] 80,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 470,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45</b> <b>Sód [mg] 3 060,2</b> <b>Potas [mg] 3 660,3</b> <b>Wapń [mg] 833,9</b> <b>Fosfor [mg] 1 917,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 37,1</b> <b>Woda [g] 1 012</b> <b>Popiół [g] 21</b>
2024-02-18 niedziela	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kielbaska na ciepło 70g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek musli 20g papryka świeża 50g ser żółty 25 g ( <b>MLEKO</b> ) musztarda 1 szt ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	sok owocowy 1szt	kompot 250ml Zupa brokułowa z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) dev olaj z kurczaka 80g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ziemniaki 200g surówka z kapusty czerwonej 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	Kefir 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	<b>Energia [kcal] 2 451,4</b> <b>Energia [kJ] 6 521,4</b> <b>Białko ogółem [g] 177,1</b> <b>białko zwierzęce [g] 51,9</b> <b>białko roślinne [g] 133,6</b> <b>Tłuszcz [g] 72,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 369</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,1</b> <b>Sód [mg] 1 594,1</b> <b>Potas [mg] 3 250,9</b> <b>Wapń [mg] 436,5</b> <b>Fosfor [mg] 850</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 17,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 33,3</b> <b>Woda [g] 912,9</b> <b>Popiół [g] 12,3</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-18 niedziela	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kielbaska na ciepło 70g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g tw aróg 40g ( <b>MLEKO</b> ) ketchup 1 szt ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN</b> )	sok owocowy 1szt	kompot 250ml Zupa brokułowa z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 200g roladka drobiowa 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata z sosem v inegrette 150g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sos dietetyczny 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	herbata 250ml baton 50g pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek pomidor 50g dzem 25g	Kefir 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 465,3 <b>Energia [kJ]</b> 7 264,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,7 <b>białko zwierzęce [g]</b> 52,7 <b>białko roślinne [g]</b> 115,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 417,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 40 <b>Sód [mg]</b> 1 894 <b>Potas [mg]</b> 3 665,4 <b>Wapń [mg]</b> 574 <b>Fosfor [mg]</b> 1 027 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54 <b>Woda [g]</b> 1 056,4 <b>Popiół [g]</b> 14,3
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa gorzka 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) kielbaska na ciepło 70g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek musli 20g papryka świeża 50g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ZYTO</b> ) ser żółty 25g ( <b>MLEKO</b> ) musztarda 1 szt ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	sok warzywny 1szt	kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) Zupa brokułowa z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 200g roladka drobiowa 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata z sosem v inegrette 150g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sos dietetyczny 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	Kefir 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 752,1 <b>Energia [kJ]</b> 8 547,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 128,2 <b>białko zwierzęce [g]</b> 53,9 <b>białko roślinne [g]</b> 86,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 539,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 44,3 <b>Sód [mg]</b> 2 633,5 <b>Potas [mg]</b> 3 971,3 <b>Wapń [mg]</b> 515,5 <b>Fosfor [mg]</b> 1 430,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 39,9 <b>Woda [g]</b> 922,1 <b>Popiół [g]</b> 17,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-19 poniedziałek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ) ogórek kiszony 50g musli 20g paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek	drożdżówka z owocami 1 szt	kompot 250ml zupa grysikowa 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pieczeń duszona w sosie 180g kluski śląskie 200g ( <b>JAJA</b> ) surówka z kapusty białej 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g jajko 1szt ( <b>JAJA</b> ) majonez 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ) sałata - dodatek	serek homogenizowany 1 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 909,6 <b>Energia [kJ]</b> 8 016,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 154,7 <b>białko zwierzęce [g]</b> 97 <b>białko roślinne [g]</b> 150,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 94,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 359,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 47,1 <b>Sód [mg]</b> 2 060,7 <b>Potas [mg]</b> 2 365,8 <b>Wapń [mg]</b> 986,5 <b>Fosfor [mg]</b> 1 445,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 12,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,7 <b>Woda [g]</b> 827,4 <b>Popiół [g]</b> 13,3
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek musli 20g serek do smarowania 2 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) pomidor 50g	drożdżówka z owocami 1 szt	kompot 250ml zupa grysikowa 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sztuka mięsa duszona w sosie 180g kluski śląskie 200g ( <b>JAJA</b> ) cukinia 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	herbata 250ml pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g baton 50g miód 25g ( <b>ORZECZY, SEZAM</b> ) sałata - dodatek	serek homogenizowany 1 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 815 <b>Energia [kJ]</b> 7 624,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,9 <b>białko zwierzęce [g]</b> 81,4 <b>białko roślinne [g]</b> 110,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 564,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 42,8 <b>Sód [mg]</b> 1 645 <b>Potas [mg]</b> 2 523,9 <b>Wapń [mg]</b> 623,2 <b>Fosfor [mg]</b> 1 187,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 14,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,5 <b>Woda [g]</b> 765,8 <b>Popiół [g]</b> 10,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-19 poniedziałek	culkzykowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa gorzka 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ) ogórek kiszony 50g musli 20g paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek	drożdżówka z posypką 1 szt	kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) zupa grysikowa 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sztuka mięsa duszona w sosie 180g kluski śląskie 200g ( <b>JAJA</b> ) cukinia 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g jajko gotowane 1szt ( <b>JAJA</b> ) majonez 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> ) sałata - dodatek	serek homogenizowany 1 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	<b>Energia [kcal] 2 802,8</b> <b>Energia [kJ] 8 767,4</b> <b>Białko ogółem [g] 106,1</b> <b>białko zwierzęce [g] 88,7</b> <b>białko roślinne [g] 103,6</b> <b>Tłuszcz [g] 89</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 429,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,6</b> <b>Sód [mg] 2 631</b> <b>Potas [mg] 2 769,1</b> <b>Wapń [mg] 805,2</b> <b>Fosfor [mg] 1 734,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 40,5</b> <b>Woda [g] 779,8</b> <b>Popiół [g] 16,8</b>
2024-02-20 wtorek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek musli 20g ogórek zielony 50g ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> )	Pomarańcza 1szt	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kielbasa pieczona z cebulką 100g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Panszkraut 300g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta a'la tatziki 60g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	serek wiejski 1 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	<b>Energia [kcal] 2 393,6</b> <b>Energia [kJ] 6 537</b> <b>Białko ogółem [g] 183,7</b> <b>białko zwierzęce [g] 73,2</b> <b>białko roślinne [g] 109,9</b> <b>Tłuszcz [g] 69,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 385,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,9</b> <b>Sód [mg] 1 709,3</b> <b>Potas [mg] 1 428,4</b> <b>Wapń [mg] 394,2</b> <b>Fosfor [mg] 1 081,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 15,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 30,6</b> <b>Woda [g] 414</b> <b>Popiół [g] 10,3</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-20 wtorek	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) bulka kajzerka 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g serek do chleba 2 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	Pomarańcza 1szt	kompot 250ml zupa pomidorow a z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pulpet gotowany 80g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) ziemniaki 200g bukiet jarzyn 150g sos ziołowy 100ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	herbata 250ml pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) twaróg z koperkiem 70g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50g baton 50g sałata - dodatek wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	serek wiejski 1 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 703,1 <b>Energia [kJ]</b> 8 016,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 174,2 <b>białko zwierzęce [g]</b> 87,6 <b>białko roślinne [g]</b> 103 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 606,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 44,6 <b>Sód [mg]</b> 1 768,8 <b>Potas [mg]</b> 4 050,2 <b>Wapń [mg]</b> 757,3 <b>Fosfor [mg]</b> 1 481,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,8 <b>Woda [g]</b> 1 167,3 <b>Popiół [g]</b> 15,2
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa gorzka 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek musli 20g ogórek zielony 50g ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> )	Pomarańcza 1szt	kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) zupa pomidorow a z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pulpet gotowany 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) bukiet jarzyn 150g ziemniaki 200g sos ziołowy 100ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta a'la tatziki 60g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	serek wiejski 1 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 506,5 <b>Energia [kJ]</b> 8 531,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 157,6 <b>białko zwierzęce [g]</b> 66,9 <b>białko roślinne [g]</b> 84 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 441,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 46,3 <b>Sód [mg]</b> 2 634,7 <b>Potas [mg]</b> 4 503,5 <b>Wapń [mg]</b> 796,1 <b>Fosfor [mg]</b> 1 828,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 39,2 <b>Woda [g]</b> 1 176 <b>Popiół [g]</b> 20,8

### **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,  
SO<sub>2</sub> - 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,