

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-21 środa	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) dżem 50g kakao 250ml (MLEKO) musli 20g owoc 1sztuka twarożek biały 40g (MLEKO)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa barszcz ukraiński 350ml (GLUTEN, SELER, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) gulasz miesny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z ogórka kiszzonego 150g kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN)	pieczywo zwykłe 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml sałata - dodatek ogórek zielony 50g sałatka jarzynowa 70g	Kefir 1szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 579,2 Energia [kJ] 9 440,9 Białko ogółem [g] 102,7 białko zwierzęce [g] 62,7 białko roślinne [g] 112,2 Tłuszcz [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 296,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9 Sód [mg] 2 967,9 Potas [mg] 3 765,1 Wapń [mg] 727,1 Fosfor [mg] 1 533,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 60,1 Woda [g] 1 262,7 Popiół [g] 18,9
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) dżem 50g kakao 250ml (MLEKO) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) musli 20g owoc 1sztuka twarożek biały 40g (MLEKO)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa barszcz z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) gulasz miesny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN) Brokuły 150g	pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml sałata - dodatek baton 50g pomidor 50g sałatka jarzynowa 1 szt lek kostraw na 1 szt	Kefir 1szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 215,3 Energia [kJ] 8 377,2 Białko ogółem [g] 111,5 białko zwierzęce [g] 65 białko roślinne [g] 65,2 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 304,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 1 738 Potas [mg] 3 144,4 Wapń [mg] 648,5 Fosfor [mg] 1 441,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 55 Woda [g] 1 025,3 Popiół [g] 13,7
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) ser topiony 50g (MLEKO) ogórek zielony 50g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) musli 20g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa barszcz ukraiński 350ml (GLUTEN, SELER, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) gulasz miesny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN) Brokuły 150g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek herbata 250ml ogórek zielony 50g sałatka jarzynowa 70g	Kefir 1szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 391 Energia [kJ] 9 788,7 Białko ogółem [g] 108,6 białko zwierzęce [g] 66,8 białko roślinne [g] 48,5 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 339 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,3 Sód [mg] 2 824,9 Potas [mg] 4 515,3 Wapń [mg] 847,1 Fosfor [mg] 2 261,5 Błonnik pokarmowy [g] 46 suma cukrów prostych [g] 41,8 Woda [g] 1 171,2 Popiół [g] 21,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-22 czwartek	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) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g ser żółty 25g (MLEKO)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) podudzie z kurczaka pieczone 1 szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty pekińskiej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) hummus 1 szt ogórek kiszony 50g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 420,9 Energia [kJ] 9 003,6 Białko ogółem [g] 83 białko zwierzęce [g] 61,6 białko roślinne [g] 35,1 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 460,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 2 913,3 Potas [mg] 4 626,7 Wapń [mg] 1 009,8 Fosfor [mg] 1 559,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 59,6 Woda [g] 1 435,2 Popiół [g] 22,3
	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) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g serek śmietankowy do smarowania 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) podudzie z kurczaka gotowane 1 szt surówka z kapusty pekińskiej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasta twarogowa 60g (MLEKO, SELER) baton 50g sałata - dodatek pomidor 50g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 573,3 Energia [kJ] 9 148,1 Białko ogółem [g] 103,7 białko zwierzęce [g] 87,8 białko roślinne [g] 38,8 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 491,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 Sód [mg] 2 327,3 Potas [mg] 4 852 Wapń [mg] 927,8 Fosfor [mg] 1 731,8 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 58,7 Woda [g] 1 502,2 Popiół [g] 21,3
	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) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g ser żółty 25g (MLEKO)	owoc 1sztuka	kom pot gorzki 250ml (S02) zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) podudzie z kurczaka pieczone 1 szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) hummus 1 szt ogórek kiszony 50g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 365,7 Energia [kJ] 8 767,1 Białko ogółem [g] 80,8 białko zwierzęce [g] 58 białko roślinne [g] 36,4 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 461,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 3 218,3 Potas [mg] 4 909,6 Wapń [mg] 905,9 Fosfor [mg] 1 768,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 suma cukrów prostych [g] 52,7 Woda [g] 1 376,5 Popiół [g] 24,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-23 piątek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) jajko 1 szt (JAJA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) pomidor 50g musli 20g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	sok owocowy 1szt	zupa z czerwonej soczewicy 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) kompot 250ml kotlet rybny 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kapusty kiszony 150g ziemniaki 200g	masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (ZYTO, PSZENICA) ogórek kiszony 50g sałata - dodatek serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	budyń 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 651,6 Energia [kJ] 10 823,7 Białko ogółem [g] 131,1 białko zwierzęce [g] 98,5 białko roślinne [g] 33,1 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 472,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,5 Sód [mg] 3 853,9 Potas [mg] 5 092,4 Wapń [mg] 1 068,8 Fosfor [mg] 2 265,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 91,9 Woda [g] 1 679,8 Popiół [g] 24,9
	łagodniejsza BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) pomidor 50g musli 20g sałata - dodatek miód 25g (ORZECHY, SEZAM)	sok owocowy 1szt	kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) pulpet z ryby 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) sos diety czny 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 200g	masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) sałata - dodatek baton 50g pomidor 50g serek do chleba 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	budyń 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 617,8 Energia [kJ] 10 751,8 Białko ogółem [g] 118,4 białko zwierzęce [g] 85,7 białko roślinne [g] 33,3 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 473,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,3 Sód [mg] 3 172,8 Potas [mg] 5 113,1 Wapń [mg] 1 037,2 Fosfor [mg] 2 027,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 72,2 Woda [g] 1 625,4 Popiół [g] 20,8
	culkizyjowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) jajko 1 szt (JAJA) pomidor 50g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) musli 20g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	sok warzywny 1szt	zupa z czerwonej soczewicy 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) kompot gorzki 250ml (S02) pulpet z ryby 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) sos diety czny 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 200g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) herbata gorzka 250ml ogórek kiszony 50g sałata - dodatek serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	twarożek z cebulką i pieprzem 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 705 Energia [kJ] 11 042,6 Białko ogółem [g] 137,3 białko zwierzęce [g] 100,8 białko roślinne [g] 36,9 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 469,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,9 Sód [mg] 4 117,6 Potas [mg] 5 436,1 Wapń [mg] 890,6 Fosfor [mg] 2 500,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 suma cukrów prostych [g] 71,3 Woda [g] 1 586 Popiół [g] 24,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-24 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) ser żółty 40g (MLEKO) sałata - dodatek musli 20g papryka świeża 50g dżem 25g	owoc 1sztuka	kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) makaron z sosem bolońskim 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek pasta "pas tella " 1 szt (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA, SEZAM)	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 409,6 Energia [kJ] 9 321,4 Białko ogółem [g] 162,1 białko zwierzęce [g] 75,5 białko roślinne [g] 62 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 338,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40 Sód [mg] 2 269,2 Potas [mg] 2 804,3 Wapń [mg] 997,6 Fosfor [mg] 1 615,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 68,1 Woda [g] 939,2 Popiół [g] 15,5
	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) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g dżem 25g	owoc 1sztuka	kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) makaron z sosem bolońskim 300g (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 twaróg z ziołami 40g (MLEKO)	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 380,7 Energia [kJ] 9 950,7 Białko ogółem [g] 128,7 białko zwierzęce [g] 93,5 białko roślinne [g] 35,2 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 329,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,3 Sód [mg] 2 643 Potas [mg] 3 776,8 Wapń [mg] 823,2 Fosfor [mg] 1 851,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 73,4 Woda [g] 1 201,5 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) ser żółty 40g (MLEKO) sałata - dodatek musli 20g papryka świeża 50g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	owoc 1sztuka	kompot gorzki 250ml (S02) Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) makaron z sosem bolońskim 300g (GLUTEN, 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 twaróg z ziołami 40g (MLEKO)	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 353,7 Energia [kJ] 9 300,2 Białko ogółem [g] 105,8 białko zwierzęce [g] 72,5 białko roślinne [g] 41,8 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 381,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2 Sód [mg] 3 227,3 Potas [mg] 3 865,1 Wapń [mg] 905,9 Fosfor [mg] 1 907,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 43,7 Woda [g] 1 049,7 Popiół [g] 21,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-25 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) ogórek zielony 50g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) musli 20g sałata - dodatek sałatka jarzynowa 70g mus ztarda 1 szt (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	sok warzywny 1szt	zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) kompot 250ml medaliony z indyka 80g (GLUTEN, JAJA) ziemniaki 200g sałata z jogurtem 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	pieczywo zwykłe 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) tw aróg 70g (MLEKO) pomidor 50g herbata 250ml sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 472 Energia [kJ] 8 683 Białko ogółem [g] 75,8 białko zwierzęce [g] 65,7 białko roślinne [g] 73,4 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 327,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 Sód [mg] 2 326 Potas [mg] 4 922,5 Wapń [mg] 872,9 Fosfor [mg] 1 501,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 61 Woda [g] 1 412,4 Popiół [g] 20,6
	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) sałata - dodatek kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) musli 20g pomidor 50g sałata jarzynowa lek kostraw na 1 szt ketchup 1 szt (GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN)	sok warzywny 1szt	Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) kompot 250ml roladka drobiowa w sosie własnym 180g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata z jogurtem 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g	baton 50g pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) pomidor 50g herbata 250ml tw aróg 70g (MLEKO) sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 310,9 Energia [kJ] 8 336 Białko ogółem [g] 76,7 białko zwierzęce [g] 68,3 białko roślinne [g] 35,1 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 384,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 2 360,6 Potas [mg] 4 804,7 Wapń [mg] 853 Fosfor [mg] 1 477,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 60,3 Woda [g] 1 340,4 Popiół [g] 19,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-25 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 bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) sałatka jarzynowa 70g mus ztarda 1 szt (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	sok warzywny 1szt	zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) kompot gorzki 250ml (S02) roladka drobiowa w sosie własnym 180g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata z jogurtem 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) tw aróg 70g (MLEKO) pomidor 50g herbata gorzka 250ml sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 684 Energia [kJ] 10 643,1 Białko ogółem [g] 93,1 białko zwierzęce [g] 55,9 białko roślinne [g] 45,3 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 446,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9 Sód [mg] 3 669,4 Potas [mg] 5 537,8 Wapń [mg] 831,6 Fosfor [mg] 2 026,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 suma cukrów prostych [g] 56,6 Woda [g] 1 408,7 Popiół [g] 25,6
2024-02-26 poniedziałek	podstawowa BG	jogurt naturalny 250ml (MLEKO, GLUTEN) pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) musli 20g miód 25g (ORZECHY, SEZAM) sałata - dodatek	sok warzywny 1szt	zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kompot 250ml jajko w sosie chrzanowym 2 szt (JAJA, S02) ziemniaki 200g fasolka szparagowa 150g (STRĄCZKI)	pieczywo zwykłe 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek herbata 250ml ogórek kiszony 50g pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA)	maślanka 1szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 329,7 Energia [kJ] 9 694,2 Białko ogółem [g] 94,6 białko zwierzęce [g] 57,5 białko roślinne [g] 37 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 337,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 3 548,5 Potas [mg] 5 215,4 Wapń [mg] 1 016,5 Fosfor [mg] 1 723,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 58,8 Woda [g] 1 589,2 Popiół [g] 23,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-26 poniedziałek	łagodniejsza BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) musli 20g sałata - dodatek miód 25g (ORZECHY, SEZAM)	sok warzywny 1szt	zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kompot 250ml jajko w sosie koperkowym 2szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	baton 50g pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) sałata - dodatek herbata 250ml wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g serek do chleba 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	maślanka 1szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 600,9 Energia [kJ] 10 720,4 Białko ogółem [g] 142,4 białko zwierzęce [g] 108,5 białko roślinne [g] 33,9 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 338,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,4 Sód [mg] 2 940,8 Potas [mg] 5 638,6 Wapń [mg] 1 197 Fosfor [mg] 2 356,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 66,3 Woda [g] 1 783,4 Popiół [g] 24,4
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) musli 20g sałata - dodatek ser topiony 50g (MLEKO)	sok warzywny 1szt	zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kompot gorzki 250ml (S02) jajko w sosie chrzanowym 2 szt (JAJA, S02) ziemniaki 200g fasolka szparagowa 150g (STRĄCZKI)	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek herbata gorzka 250ml ogórek kiszony 50g pasztet drobiowy 1 szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA)	maślanka 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 274,5 Energia [kJ] 9 459,1 Białko ogółem [g] 94,2 białko zwierzęce [g] 55,5 białko roślinne [g] 38,6 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 314,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,8 Sód [mg] 4 205,6 Potas [mg] 5 288,2 Wapń [mg] 925,8 Fosfor [mg] 2 096,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 suma cukrów prostych [g] 43,6 Woda [g] 1 438,8 Popiół [g] 26
	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kakao 250ml (MLEKO) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) dżem 50g (S02) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) musli 20g owoc 1sztuka tw aróg 40g (MLEKO)	sok owocowy 1szt	kompot 250ml zupa ogórkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet mielony 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) buraki 150g ziemniaki 200g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw surowych 50g (STRĄCZKI) sałata - dodatek ser żółty 25g (MLEKO)	serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 693 Energia [kJ] 10 367,5 Białko ogółem [g] 92,9 białko zwierzęce [g] 68,8 białko roślinne [g] 54,1 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 464,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,2 Sód [mg] 2 859,1 Potas [mg] 4 415,7 Wapń [mg] 852 Fosfor [mg] 1 512 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 95,7 Woda [g] 1 353,1 Popiół [g] 20,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-27 wtorek	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kakao 250ml (MLEKO) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) dżem 50g (S02) musli 20g owoc 1sztuka tw aróg 40g (MLEKO)	sok owocowy 1szt	kompot 250ml zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, JAJA) ziemniaki 200g buraki 150g sos ziołowy 100ml (MLEKO, 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)	serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 791,7 Energia [kJ] 11 662,4 Białko ogółem [g] 138 białko zwierzęce [g] 103,7 białko roślinne [g] 34,2 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 380 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,4 Sód [mg] 2 478,5 Potas [mg] 4 891,1 Wapń [mg] 835,7 Fosfor [mg] 2 000,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 101,8 Woda [g] 1 514,6 Popiół [g] 21,3
	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) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw surowych 50g (STRĄCZKI) musli 20g owoc 1sztuka tw aróg 40g (MLEKO)	sok warzywny 1szt	kompot gorzki 250ml (S02) zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, JAJA) cukinia 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g sos ziołowy 100ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50g sałata - dodatek ser żółty 25 g (MLEKO)	serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 357,9 Energia [kJ] 9 843,9 Białko ogółem [g] 117 białko zwierzęce [g] 81,8 białko roślinne [g] 35,2 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 338,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9 Sód [mg] 3 024,1 Potas [mg] 5 439,9 Wapń [mg] 855 Fosfor [mg] 2 164,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 56,8 Woda [g] 1 520,8 Popiół [g] 23,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-28 środa	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) kielbaska na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek musli 20g papryka świeża 50g sałatka jarzynowa 70 g muszarda 1 szt (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Pomarańcza 1szt	kompot 250ml zupa grochówka 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) bitka pieczona w sosie 180g kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN) kapusta biała gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser żółty 40g (MLEKO) pomidor 50g sałata - dodatek Pasta z tuńczyka 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 813,1 Energia [kJ] 11 264,9 Białko ogółem [g] 114,7 białko zwierzęce [g] 71,7 białko roślinne [g] 48,9 Tłuszcz [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 426,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,9 Sód [mg] 2 504,5 Potas [mg] 3 985,3 Wapń [mg] 1 245,7 Fosfor [mg] 1 975,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 66 Woda [g] 1 176,9 Popiół [g] 20,8
	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) kielbaska na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g sałatka jarzynowa lek kostraw na 1 szt ketchup 1 szt (GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN)	Pomarańcza 1szt	kompot 250ml zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) bitka w sosie 180g kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN) brokuły 150g	herbata 250ml baton 50g pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek Pasta z tuńczyka 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 320,8 Energia [kJ] 9 204 Białko ogółem [g] 90,2 białko zwierzęce [g] 62,8 białko roślinne [g] 33,4 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 375,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,7 Sód [mg] 2 382,9 Potas [mg] 3 678 Wapń [mg] 811,3 Fosfor [mg] 1 540,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 64,9 Woda [g] 1 157,6 Popiół [g] 16,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-28 środa	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) kielbaska na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek musli 20g papryka świeża 50g sałatka jarzynowa 70 g muszta 1 szt (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Pomarańcza 1szt	kompot gorzki 250ml (S02) zupa grochówka 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) bitka w sosie 180g kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN) brokuły 150g	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser żółty 40g (MLEKO) pomidor 50g sałata - dodatek Pasta z tuńczyka 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 714,2 Energia [kJ] 10 852,3 Białko ogółem [g] 113,4 białko zwierzęce [g] 68,1 białko roślinne [g] 51,3 Tłuszcz [g] 97,9 Węglowodany ogółem [g] 420,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,4 Sód [mg] 2 787 Potas [mg] 4 314 Wapń [mg] 1 102,6 Fosfor [mg] 2 209,5 Błonnik pokarmowy [g] 51,7 suma cukrów prostych [g] 57,7 Woda [g] 1 113,1 Popiół [g] 21,9
2024-02-29 czwartek	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) 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 vinaigrette 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 "pastella" 1 szt (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, 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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-29 czwartek	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 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, LUBIN) sałata z sosem vinaigrette 150g (GLUTEN, ORZECHY, 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 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, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 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, LUBIN) sałata z sosem vinaigrette 150g (GLUTEN, ORZECHY, 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 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	serek wiejski 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

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,