

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-01 poniedziałek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata 250ml pieczywo zwykłe 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g musli 20g sałata - dodatek ser żółty 25 g (MLEKO) jajko 1 szt (JAJA) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa pomidorow a z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) karczek w sosie własnym 200 g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM) buraki 150g kluski śląskie 200g (JAJA)	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g sałatka jarzynowa 70 g	serek wiejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 820,9 Energia [kJ] 10 168,9 Białko ogółem [g] 117,6 białko zwierzęce [g] 97,3 białko roślinne [g] 106,7 Tłuszcz [g] 139,3 Węglowodany ogółem [g] 232,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51 Sód [mg] 2 625,8 Potas [mg] 3 531,4 Wapń [mg] 720,7 Fosfor [mg] 1 703,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 suma cukrów prostych [g] 44,7 Woda [g] 934,3 Popiół [g] 17,7
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata 250ml pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek musli 20g zestaw warzyw 50 g serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) jajko 1 szt (JAJA) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa pomidorow a z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) karczek w sosie własnym 200 g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM) buraki 150g kluski śląskie 200g (JAJA)	herbata 250ml baton 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g sałatka z pomidora 70g	serek wiejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 3 024,6 Energia [kJ] 12 576,1 Białko ogółem [g] 151,5 białko zwierzęce [g] 120 białko roślinne [g] 31,5 Tłuszcz [g] 130,9 Węglowodany ogółem [g] 330,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,5 Sód [mg] 3 050,4 Potas [mg] 4 033,3 Wapń [mg] 697,8 Fosfor [mg] 2 069,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 81,7 Woda [g] 1 147,7 Popiół [g] 20,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-04-01 poniedziałek	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata 250ml pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g musli 20g sałata - dodatek ser żółty 25 g (MLEKO) jajko 1 szt (JAJA) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)	owoc 1sztuka	kompot gorzki 250ml (S02) zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) karczek w sosie własnym 200 g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM) kluski śląskie 200g (JAJA) Brokuły 150g	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g sałatka jarzynowa 70 g	serek wiejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 896,1 Energia [kJ] 12 040,5 Białko ogółem [g] 134,6 białko zwierzęce [g] 93,6 białko roślinne [g] 41 Tłuszcz [g] 131,9 Węglowodany ogółem [g] 327,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,1 Sód [mg] 3 233 Potas [mg] 4 171,8 Wapń [mg] 775,6 Fosfor [mg] 2 202,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 50,5 Woda [g] 1 034,3 Popiół [g] 22	
	2024-04-02 wtorek	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) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) musli 20g tw aróg 40g (MLEKO) owoc 1sztuka	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) sztuka mięsa w sosie 100g kapusta biała gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (ŻYTO, PSZENICA) 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] 2 653,5 Energia [kJ] 11 106,4 Białko ogółem [g] 124,4 białko zwierzęce [g] 87,5 białko roślinne [g] 37 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 394,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,3 Sód [mg] 3 137,1 Potas [mg] 5 156,5 Wapń [mg] 890,1 Fosfor [mg] 2 007 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 66 Woda [g] 1 401,8 Popiół [g] 24
		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) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) musli 20g owoc 1sztuka tw aróg 40g (MLEKO)	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) sztuka mięsa w sosie 100g ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml baton 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, 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] 2 723 Energia [kJ] 11 400,4 Białko ogółem [g] 125,6 białko zwierzęce [g] 88,1 białko roślinne [g] 37,5 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 401,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,7 Sód [mg] 2 553,5 Potas [mg] 5 067,5 Wapń [mg] 851,6 Fosfor [mg] 1 971,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 68,6 Woda [g] 1 384,5 Popiół [g] 21,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-02 wtorek	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) 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 krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) sztuka mięsa w sosie 100g ziemniaki 200g kapusta biała gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasta z twarogu i lososia 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] 2 490,2 Energia [kJ] 10 411,5 Białko ogółem [g] 134,5 białko zwierzęce [g] 91 białko roślinne [g] 43,5 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 353,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 3 984,1 Potas [mg] 5 717,4 Wapń [mg] 758,7 Fosfor [mg] 2 326,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 51,3 Woda [g] 1 430,2 Popiół [g] 27,6
2024-04-03 środa	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser żółty 40g (MLEKO) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) zestaw warzyw 80g musli 20g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa barszcz ukraiński 350ml (GLUTEN, SELER, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, JAJA) bukiet jarzyn 150g ryż 200g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) zestaw warzyw 80g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 432,6 Energia [kJ] 9 421,7 Białko ogółem [g] 103,5 białko zwierzęce [g] 72,2 białko roślinne [g] 47,6 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 371,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,9 Sód [mg] 2 067 Potas [mg] 3 389,1 Wapń [mg] 1 028,8 Fosfor [mg] 1 684,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 47 Woda [g] 1 012,6 Popiół [g] 16,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-03 środa	ławnostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 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	herbata 250ml baton 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g serek do chleba 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 305,3 Energia [kJ] 9 366,5 Białko ogółem [g] 111,1 białko zwierzęce [g] 82,4 białko roślinne [g] 34,3 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 416,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 1 561,8 Potas [mg] 3 245 Wapń [mg] 921 Fosfor [mg] 1 670,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 82,9 Woda [g] 1 154,5 Popiół [g] 15,1
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) zestaw warzyw 50 g ser żółty 40g (MLEKO) musli 20g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	owoc 1sztuka	kompot gorzki 250ml (S02) zupa barszcz ukraiński 350ml (GLUTEN, SELER, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, JAJA) ryż 200g bukiet jarzyn 150g	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 488,9 Energia [kJ] 9 152,3 Białko ogółem [g] 99,9 białko zwierzęce [g] 67,2 białko roślinne [g] 62,8 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 394,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,7 Sód [mg] 2 136,9 Potas [mg] 3 730,9 Wapń [mg] 738,3 Fosfor [mg] 1 782,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 38,1 Woda [g] 978,7 Popiół [g] 17,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-04 czwartek	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) 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) bulka 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 (GLUTEN, JAJA, SEZAM) 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 2024-04-01 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-04 czwartek	cukrzyńowa 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 (GLUTEN, 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 (GLUTEN, 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] 2 642,3 Energia [kJ] 10 981 Białko ogółem [g] 130,2 białko zwierzęce [g] 88,2 białko roślinne [g] 42,1 Tłuszcz [g] 103,1 Węglowodany ogółem [g] 333,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,4 Sód [mg] 4 071,6 Potas [mg] 5 472,1 Wapń [mg] 738,5 Fosfor [mg] 2 263,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 55,8 Woda [g] 1 499,1 Popiół [g] 25,2
2024-04-05 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) sałata - dodatek	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet rybny 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kapusty kiszonej 150g 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) sałata - dodatek	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 327 Energia [kJ] 9 706 Białko ogółem [g] 121,5 białko zwierzęce [g] 85,7 białko roślinne [g] 35,7 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 339 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 2 906,9 Potas [mg] 5 068,5 Wapń [mg] 838,9 Fosfor [mg] 2 021,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 65,8 Woda [g] 1 429,1 Popiół [g] 22,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-05 piątek	ławnostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g musli 20g sałata - dodatek 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) Brokuły 150g ziemniaki 200g	herbata 250ml baton 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) 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] 2 410,2 Energia [kJ] 9 889 Białko ogółem [g] 115,5 białko zwierzęce [g] 78,5 białko roślinne [g] 37,4 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 453,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 2 130,9 Potas [mg] 4 771,4 Wapń [mg] 836 Fosfor [mg] 1 915,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 69,3 Woda [g] 1 342,3 Popiół [g] 18,8
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (GLUTEN, 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 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 kiszzonej 150g ziemniaki 200g	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (GLUTEN, 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] 2 412,1 Energia [kJ] 10 063,7 Białko ogółem [g] 120,1 białko zwierzęce [g] 74,6 białko roślinne [g] 45,5 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 371,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 3 947,9 Potas [mg] 5 171,8 Wapń [mg] 754,9 Fosfor [mg] 2 151,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 60,6 Woda [g] 1 323,8 Popiół [g] 26,2
	podstawowa 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 krem z białych warzyw 350 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kopytka 350g sos pieczarkowy (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) buraki 150g	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] 2 557,8 Energia [kJ] 10 700 Białko ogółem [g] 93,9 białko zwierzęce [g] 51 białko roślinne [g] 42,9 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 406,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9 Sód [mg] 2 773,2 Potas [mg] 4 323,2 Wapń [mg] 891,3 Fosfor [mg] 1 562,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 83 Woda [g] 1 321,1 Popiół [g] 20,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-06 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 krem z białych warzyw 350 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kopytka 350g z masłem bukiet jarzyn 150g	herbata 250ml baton 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) 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] 2 679,1 Energia [kJ] 11 211,7 Białko ogółem [g] 125,1 białko zwierzęce [g] 84,3 białko roślinne [g] 40,9 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 401,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40 Sód [mg] 2 299,7 Potas [mg] 4 292 Wapń [mg] 1 034,4 Fosfor [mg] 1 883 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 98 Woda [g] 1 395,3 Popiół [g] 19,4
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (GLUTEN, 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 krem z białych warzyw 350 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kopytka 350g sos pieczarkowy (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) bukiet jarzyn 150g	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (GLUTEN, 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] 2 705 Energia [kJ] 11 315,3 Białko ogółem [g] 137,1 białko zwierzęce [g] 86,1 białko roślinne [g] 51 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 413,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2 Sód [mg] 2 918,4 Potas [mg] 4 920,7 Wapń [mg] 965,7 Fosfor [mg] 2 306,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 suma cukrów prostych [g] 86 Woda [g] 1 490,4 Popiół [g] 23,2
	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 lanym ciastem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) udko pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g surówka z marchewki i pomarańczy 150g	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] 2 494,8 Energia [kJ] 10 416,8 Białko ogółem [g] 117,5 białko zwierzęce [g] 83,9 białko roślinne [g] 33,6 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 333,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,6 Sód [mg] 3 396,6 Potas [mg] 5 391,2 Wapń [mg] 1 151 Fosfor [mg] 2 011,3 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 71,4 Woda [g] 1 575,1 Popiół [g] 23,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-07 niedziela	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 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa rosół z lanym ciastem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g udko gotowane 1szt surówka z marchewki i pomarańczy 150g	herbata 250ml baton 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) 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] 2 889,9 Energia [kJ] 11 538,3 Białko ogółem [g] 165,1 białko zwierzęce [g] 139,5 białko roślinne [g] 34 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 391,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,8 Sód [mg] 2 722,1 Potas [mg] 5 823,3 Wapń [mg] 1 100,4 Fosfor [mg] 2 490,8 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 96 Woda [g] 1 740,1 Popiół [g] 23
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, 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 lanym ciastem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g udko gotowane 1szt surówka z marchewki i pomarańczy 150g	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, 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] 2 773,7 Energia [kJ] 11 587 Białko ogółem [g] 146,7 białko zwierzęce [g] 105 białko roślinne [g] 41,8 Tłuszcz [g] 103,7 Węglowodany ogółem [g] 352,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43 Sód [mg] 3 467,1 Potas [mg] 6 063 Wapń [mg] 1 072,9 Fosfor [mg] 2 529,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 65,6 Woda [g] 1 635,6 Popiół [g] 26,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-08 poniedziałek	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) pasztet pieczony 50g (GLUTEN, ,,SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek musli 20g serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa żurek 350ml (GLUTEN, ,,SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) ryż z jabłkiem i cynamonem 300g jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek pasta "pas tella " 1 szt (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM)	serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 646,9 Energia [kJ] 11 076,5 Białko ogółem [g] 121,2 białko zwierzęce [g] 90,1 białko roślinne [g] 31 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 362,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,7 Sód [mg] 2 167 Potas [mg] 3 585,5 Wapń [mg] 976,7 Fosfor [mg] 1 908,1 Źródło pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 94,3 Woda [g] 1 226,2 Popiół [g] 17,6
	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 do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	sok warzywny 1szt	kompot 250ml zupa jarzynowa 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ryż z jabłkiem i cynamonem 300g jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	herbata 250ml baton 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek twarożek z bazylią 40g (MLEKO)	serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 309,7 Energia [kJ] 9 658,1 Białko ogółem [g] 122,4 białko zwierzęce [g] 96,8 białko roślinne [g] 25,5 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 311,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 2 009,5 Potas [mg] 3 085,1 Wapń [mg] 975,5 Fosfor [mg] 1 860,4 Źródło pokarmowy [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 93,7 Woda [g] 1 159,1 Popiół [g] 15,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA		
2024-04-08 poniedziałek	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) paszlet pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek musli 20g serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	sok warzywny 1szt	kompot gorzki 250ml (S02) zupa żurek 350ml (GLUTEN, ,, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) risotto z sosem koperkowym 400g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek twarożek z bazylią 40g (MLEKO)	serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 824,9 Energia [kJ] 11 589 Białko ogółem [g] 151,5 białko zwierzęce [g] 108,1 białko roślinne [g] 55,2 Tłuszcz [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 369,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,5 Sód [mg] 3 914,2 Potas [mg] 4 085,5 Wapń [mg] 804,7 Fosfor [mg] 2 377,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 66,2 Woda [g] 1 159 Popiół [g] 23,6		
		2024-04-09 wtorek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kakao 250ml (MLEKO) pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA) bulka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) dżem 50g (S02) owoc 1sztuka musli 20g tw aróg 40g (MLEKO)	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa szpinakowa z ciecierzycą 350 ml (SELER) bitki wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) surówka z ogórka kiszzonego 150g ziemniaki 200g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) jajko 1szt (JAJA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek pasta z makreli 60 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)	kasza manna z sosem owocowym 250ml (MLEKO, GLUTEN, S02)	Energia [kcal] 2 853,5 Energia [kJ] 11 866,4 Białko ogółem [g] 117,6 białko zwierzęce [g] 79,2 białko roślinne [g] 38,2 Tłuszcz [g] 105,3 Węglowodany ogółem [g] 380,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43 Sód [mg] 3 801,3 Potas [mg] 4 840,9 Wapń [mg] 1 061,7 Fosfor [mg] 1 973 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 87,2 Woda [g] 1 503,3 Popiół [g] 23,8
				łatwostrawna BG	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) bitki wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) ziemniaki 200g cukinia 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml baton 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasta z makreli 60 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50g sałata - dodatek wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA)	kasza manna z sosem owocowym 250ml (MLEKO, GLUTEN, S02)	Energia [kcal] 2 626,2 Energia [kJ] 10 986,9 Białko ogółem [g] 115,6 białko zwierzęce [g] 78,2 białko roślinne [g] 37,3 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 367,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,1 Sód [mg] 3 145,1 Potas [mg] 5 054,8 Wapń [mg] 1 008 Fosfor [mg] 1 839,5 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 87,2 Woda [g] 1 447,6 Popiół [g] 23,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA		
2024-04-09 wtorek	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) tw aróg 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g musli 20g wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot gorzki 250ml (S02) zupa szpinakowa z ciecierzycą 350 ml (SELER) bitki wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) surówka z ogórka kiszzonego 150g ziemniaki 200g	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasta z makreli 60 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek jajko 1szt (JAJA) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 626,4 Energia [kJ] 10 908 Białko ogółem [g] 131,4 białko zwierzęce [g] 92,6 białko roślinne [g] 38,8 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 334 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41 Sód [mg] 4 184,2 Potas [mg] 5 077,7 Wapń [mg] 807,2 Fosfor [mg] 2 294,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 55,9 Woda [g] 1 394,4 Popiół [g] 25,3		
		2024-04-10 środa	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser żółty 40g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g musli 20g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	drożdżówka 1 szt	kompot 250ml zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER) kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA)	maślanka 1szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 816,2 Energia [kJ] 10 467,2 Białko ogółem [g] 97,9 białko zwierzęce [g] 66,9 białko roślinne [g] 90,6 Tłuszcz [g] 109,7 Węglowodany ogółem [g] 352 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,9 Sód [mg] 2 435,2 Potas [mg] 4 556,7 Wapń [mg] 1 291,6 Fosfor [mg] 1 807 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 58,3 Woda [g] 1 233,4 Popiół [g] 21,3
				łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) tw aróg z koperkiem 50g (MLEKO) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	drożdżówka 1 szt	kompot 250ml zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER) marchewki mini 150 g	herbata 250ml baton 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek miód 25g (ORZECZY, SEZAM)	maślanka 1szt (MLEKO)

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-10 środa	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser żółty 40g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g musli 20g sałata - dodatek wędlna 25g (SELER, GORCZYCA)	owoc 1sztuka	kompot gorzki 250ml (S02) zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kluski z mięsem z masłem 300g (SELER) kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlna 25 g (SELER, GORCZYCA)	maślanka 1szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 593,1 Energia [kJ] 10 669,1 Białko ogółem [g] 102,6 białko zwierzęce [g] 62 białko roślinne [g] 41 Tłuszcz [g] 107,8 Węglowodany ogółem [g] 359 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,8 Sód [mg] 2 861,3 Potas [mg] 4 797,5 Wapń [mg] 1 202 Fosfor [mg] 2 040,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 52,5 Woda [g] 1 189,3 Popiół [g] 23,7

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,
JĘCZMIENŃ - JĘCZMIENŃ,
LAKTOZA - LAKTOZA,
PISTACJE - PISTACJE,
ŚMIETANKA - ŚMIETANKA,
SERWATKA - SERWATKA,
ORZ BRAZYL - ORZECH BRAZYL,