

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------------|-----------------|--|-------------------|---|--|---|--|
| 2024-03-11 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) pasztecik 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 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 wiejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) | Energia [kcal] 2 644,8 Energia [kJ] 11 067,7 Białko ogółem [g] 121,2 białko zwierzęce [g] 90,1 białko roślinne [g] 31 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 362 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,7 Sód [mg] 2 166,9 Potas [mg] 3 576,5 Wapń [mg] 976,6 Fosfor [mg] 1 906,9 Źródło pokarmowe [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 94,3 Woda [g] 1 225,7 Popiół [g] 17,5 |
| | 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 serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) | sok warzywny 1szt | kompot 250ml zupa jarzynowa 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ryż z jabłkiem 300g jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) | herbata 250ml baton 50g pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek twarożek z bazylią 40g (MLEKO) | serek wiejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) | Energia [kcal] 2 307,6 Energia [kJ] 9 649,3 Białko ogółem [g] 122,4 białko zwierzęce [g] 96,8 białko roślinne [g] 25,5 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 311,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 2 009,4 Potas [mg] 3 076,1 Wapń [mg] 975,5 Fosfor [mg] 1 859,3 Źródło pokarmowe [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 93,7 Woda [g] 1 158,6 Popiół [g] 15,9 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA | |
|-------------------------|-------------------|--|---|--|--|---|---|--|
| 2024-03-11 poniedziałek | cukrzykowa BG | jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) 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 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 (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek twarożek z bazylią 40g (MLEKO) | serek wiejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) | Energia [kcal] 2 712,1 Energia [kJ] 11 113,8 Białko ogółem [g] 144,7 białko zwierzęce [g] 108,1 białko roślinne [g] 48,6 Tłuszcz [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 350,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,4 Sód [mg] 3 794 Potas [mg] 4 121,5 Wapń [mg] 801,5 Fosfor [mg] 2 360,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 63,8 Woda [g] 1 165,7 Popiół [g] 23 | |
| | 2024-03-12 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) dżem 50g (S02) owoc 1sztuka musli 20g twaróg 40g (MLEKO) | mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | kompot 250ml zupa szpinakowa z ciecierzycą 350 ml (SELER) kotlet mielony 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) buraki 150g ziemniaki 200g | herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) jajko 1szt (JAJA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek pastą 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] 2 782,1 Energia [kJ] 11 549,9 Białko ogółem [g] 115,6 białko zwierzęce [g] 75,5 białko roślinne [g] 39,9 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 402,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,9 Sód [mg] 3 484,2 Potas [mg] 5 147,3 Wapń [mg] 1 075,8 Fosfor [mg] 2 001 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 97,5 Woda [g] 1 538,9 Popiół [g] 23,5 |
| | | 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) dżem 50g (S02) musli 20g owoc 1sztuka twaróg 40g (MLEKO) | mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, JAJA) ziemniaki 200g buraki 150g | herbata 250ml baton 50g pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) pastą 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] 2 521,8 Energia [kJ] 10 540,8 Białko ogółem [g] 102,7 białko zwierzęce [g] 65,4 białko roślinne [g] 37,2 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 377,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3 Sód [mg] 3 576,7 Potas [mg] 4 918,3 Wapń [mg] 1 017,5 Fosfor [mg] 1 717,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 96,8 Woda [g] 1 443,5 Popiół [g] 24,1 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|-----------------|---|---|--|---|--|---|
| 2024-03-12 wtorek | cukrzycoowa BG | jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, 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) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, JAJA) surówka z ogórka kiszzonego 150g ziemniaki 200g | herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, 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] 2 381,7 Energia [kJ] 9 873,3 Białko ogółem [g] 114,6 białko zwierzęce [g] 79,7 białko roślinne [g] 34,9 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 324 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38 Sód [mg] 4 105,2 Potas [mg] 4 933,1 Wapń [mg] 789,8 Fosfor [mg] 2 191,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 54,5 Woda [g] 1 414,6 Popiół [g] 24,4 |
| | podstawowa BG | jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser żółty 40g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g musli 20g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) | drożdżówka 1 szt | kompot 250ml zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (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 (ZYTO, 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] 2 881,2 Energia [kJ] 10 738,6 Białko ogółem [g] 100,6 białko zwierzęce [g] 66,8 białko roślinne [g] 93,4 Tłuszcz [g] 109,3 Węglowodany ogółem [g] 367,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,6 Sód [mg] 2 634,7 Potas [mg] 4 865,7 Wapń [mg] 1 298,7 Fosfor [mg] 1 849,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 57,9 Woda [g] 1 314,3 Popiół [g] 22,5 |
| | 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) tw aróg z koperkiem 50g (MLEKO) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) | drożdżówka 1 szt | kompot 250ml zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER) marchewki mini 150 g | herbata 250ml baton 50g pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek miód 25g (ORZECZY, SEZAM) | maślanka 1szt (MLEKO) | Energia [kcal] 2 706,2 Energia [kJ] 9 090,2 Białko ogółem [g] 73,5 białko zwierzęce [g] 50,1 białko roślinne [g] 126,9 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 399,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,3 Sód [mg] 1 781,7 Potas [mg] 4 861,7 Wapń [mg] 888,3 Fosfor [mg] 1 384,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 60 Woda [g] 1 223,3 Popiół [g] 16,7 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|---------------------|----------------|--|--------------|---|---|--------------------------------|--|
| 2024-03-13 środa | cukrzycoowa 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) zestaw warzyw 50 g musli 20g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) | owoc 1sztuka | kompot gorzki 250ml (S02) zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER) kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) | herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) | maślanka 1szt (MLEKO) | Energia [kcal] 2 545,4 Energia [kJ] 10 465,2 Białko ogółem [g] 98,5 białko zwierzęce [g] 61,7 białko roślinne [g] 37,2 Tłuszcz [g] 107 Węglowodany ogółem [g] 355,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,4 Sód [mg] 2 940,6 Potas [mg] 5 142,5 Wapń [mg] 1 205,9 Fosfor [mg] 2 065,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 49,9 Woda [g] 1 276,7 Popiół [g] 24,4 |
| 2024-03-14 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) kielbaska na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g musli 20g sałata - dodatek sałatka jarzynowa 70g musztarda 1 szt (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) | owoc 1sztuka | kompot 250ml zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) filet z kurczaka duszony 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g | herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek hummus 1 szt | Kefir 1 szt (MLEKO) | Energia [kcal] 2 431,1 Energia [kJ] 9 395,7 Białko ogółem [g] 98,7 białko zwierzęce [g] 74,8 białko roślinne [g] 47,5 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 344 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 2 829,9 Potas [mg] 4 637,4 Wapń [mg] 693,5 Fosfor [mg] 1 628,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 46,8 Woda [g] 1 287,1 Popiół [g] 21,8 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|---------------------|------------------|--|--------------|---|--|------------------------------|--|
| 2024-03-14 czwartek | 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) zestaw warzyw 50 g musli 20g sałata - dodatek sałatka jarzynowa lek kostraw na 1 szt ketchup 1 szt (GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN) | owoc 1sztuka | kompot 250ml zupa makaronowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) filet z kurczaka duszony 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g | herbata 250ml baton 50g pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek dżem 25g | Kefir 1 szt (MLEKO) | Energia [kcal] 2 237,5 Energia [kJ] 9 145,4 Białko ogółem [g] 93,5 białko zwierzęce [g] 63,3 białko roślinne [g] 37 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 329,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Sód [mg] 3 154,5 Potas [mg] 4 647,8 Wapń [mg] 693,3 Fosfor [mg] 1 553,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 54,9 Woda [g] 1 286,7 Popiół [g] 22,4 |
| | ciężkostrawna 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) zestaw warzyw 50 g musli 20g sałata - dodatek sałatka jarzynowa 70g musztarda 1 szt (GLUTEN, ORZECZY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) | owoc 1sztuka | kompot gorzki 250ml (S02) zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) filet z kurczaka duszony 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g | herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek hummus 1 szt | Kefir 1 szt (MLEKO) | Energia [kcal] 2 368,2 Energia [kJ] 9 130,2 Białko ogółem [g] 96,7 białko zwierzęce [g] 71,2 białko roślinne [g] 49,1 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 344 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 3 135,8 Potas [mg] 4 914,2 Wapń [mg] 600,5 Fosfor [mg] 1 844,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 38,8 Woda [g] 1 249,6 Popiół [g] 23,7 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|-----------------|---|------------------|--|--|-------------------------------|---|
| 2024-03-15 piątek | 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) pasta twarogowa pomidorowa z bazylią 60g (MLEKO, SELER) sałata - dodatek musli 20g zestaw warzyw 50 g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) | sok owocowy 1szt | kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 200g surówka z kapusty kiszonej 150g | herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek ser topiony 50g (MLEKO) | Pudding 1szt (MLEKO) | Energia [kcal] 2 564,2 Energia [kJ] 9 321,3 Białko ogółem [g] 101,5 białko zwierzęce [g] 65,5 białko roślinne [g] 64,9 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 503,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,4 Sód [mg] 2 874,3 Potas [mg] 4 443,5 Wapń [mg] 897,8 Fosfor [mg] 1 868,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 57,6 Woda [g] 1 344,1 Popiół [g] 20,1 |
| | 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) pasta twarogowa pomidorowa z bazylią 60g (MLEKO, SELER) sałata - dodatek musli 20g zestaw warzyw 50 g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) | sok owocowy 1szt | kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g ryba gotowana 100g (SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) brokuły 150g sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) | herbata 250ml baton 50g pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek dżem 25g | Pudding 1szt (MLEKO) | Energia [kcal] 2 267,1 Energia [kJ] 7 365,5 Białko ogółem [g] 158,3 białko zwierzęce [g] 64,1 białko roślinne [g] 101,7 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 401,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 1 560,2 Potas [mg] 3 962,3 Wapń [mg] 632,2 Fosfor [mg] 1 431,3 Błonnik pokarmowy [g] 15,8 suma cukrów prostych [g] 58,1 Woda [g] 1 161,2 Popiół [g] 14,6 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|-----------------|--|---|---|---|--|---|
| 2024-03-15 piątek | 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) pasta twarogowa pomidorowa z bazylią 60g (MLEKO, SELER) sałata - dodatek musli 20g zestaw warzyw 50 g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) | sok warzywny 1szt | kompot gorzki 250ml (S02) zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ryba gotowana 100g (SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) brokuły 150g ziemniaki 200g sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) | herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek ser topiony 50g (MLEKO) | serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) | Energia [kcal] 2 359,4 Energia [kJ] 9 003,3 Białko ogółem [g] 187,5 białko zwierzęce [g] 70,5 białko roślinne [g] 58,5 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 512,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,9 Sód [mg] 3 116,5 Potas [mg] 4 554,5 Wapń [mg] 774,8 Fosfor [mg] 2 184 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 39 Woda [g] 1 136,8 Popiół [g] 21,9 |
| 2024-03-16 sobota | 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) owoc 1sztuka musli 20g miód 25g (ORZECHY, SEZAM) | mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | kompot 250ml zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Fasolka po bretońsku 300g (GLUTEN, SELER, STRĄCZKI) bułka kajzerka 50g. (ZYTO, PSZENICA) | herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser topiony 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek | jogurt owocowy 150g | Energia [kcal] 2 637,9 Energia [kJ] 10 911,1 Białko ogółem [g] 107,5 białko zwierzęce [g] 57,6 białko roślinne [g] 50,4 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 476,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,8 Sód [mg] 2 852,2 Potas [mg] 3 472,5 Wapń [mg] 1 155,7 Fosfor [mg] 1 994,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 74,6 Woda [g] 795,9 Popiół [g] 19 |
| | 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) serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) musli 20g owoc 1sztuka miód 25g (ORZECHY, SEZAM) | mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | kompot 250ml zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) klops duszony 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) ziemniaki 200g bukiet jarzyn 150g | herbata 250ml bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) | jogurt owocowy 150g | Energia [kcal] 2 823 Energia [kJ] 11 796,4 Białko ogółem [g] 144,5 białko zwierzęce [g] 104,6 białko roślinne [g] 39,9 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 412,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,9 Sód [mg] 2 773,4 Potas [mg] 5 014 Wapń [mg] 1 040,7 Fosfor [mg] 2 221,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 99,5 Woda [g] 1 425,4 Popiół [g] 21,7 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|----------------|---|---|---|---|--|---|
| 2024-03-16 sobota | cukrzycoowa BG | jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) owoc 1sztuka musli 20g wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) | mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) klops duszony 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) ziemniaki 200g bukiet jarzyn 150g | herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser topiony 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) | jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) | Energia [kcal] 2 290,6 Energia [kJ] 9 452,2 Białko ogółem [g] 106,2 białko zwierzęce [g] 70,1 białko roślinne [g] 36,5 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 354,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,4 Sód [mg] 3 083,3 Potas [mg] 4 955,9 Wapń [mg] 932,3 Fosfor [mg] 2 227,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 47,6 Woda [g] 1 251,2 Popiół [g] 22,5 |
| 2024-03-17 niedziela | podstawowa 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) kielbaska na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek musli 20g zestaw warzyw 50 g ser żółty 25 g (MLEKO) musztarda 1 szt (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) | sok owocowy 1szt | kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet z kurczaka 80g (GLUTEN, JAJA) ziemniaki 200g marchewka z groszkiem 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) | herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) jajko 1szt (JAJA) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g | Kefir 1 szt (MLEKO) | Energia [kcal] 2 830 Energia [kJ] 10 021,3 Białko ogółem [g] 88,2 białko zwierzęce [g] 64,1 białko roślinne [g] 91,4 Tłuszcz [g] 114 Węglowodany ogółem [g] 384,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,4 Sód [mg] 2 076,2 Potas [mg] 4 355,3 Wapń [mg] 608,9 Fosfor [mg] 1 433,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 39,5 Woda [g] 1 260,7 Popiół [g] 18,2 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|----------------------|-----------------|--|-------------------|--|---|------------------------------|--|
| 2024-03-17 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) kielbaska na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g tw aróg 40g (MLEKO) ketchup 1 szt (GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN) | sok owocowy 1szt | kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g roladka drobiowa 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata z sosem vinaigrette 150g (GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) | herbata 250ml baton 50g pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g dzem 25g | Kefir 1 szt (MLEKO) | Energia [kcal] 2 439,1 Energia [kJ] 8 203,8 Białko ogółem [g] 73,3 białko zwierzęce [g] 57,9 białko roślinne [g] 74 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 428,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,5 Sód [mg] 1 974,8 Potas [mg] 4 019,7 Wapń [mg] 616,2 Fosfor [mg] 1 175 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 56,3 Woda [g] 1 155,6 Popiół [g] 16,8 |
| | 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) kielbaska na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek musli 20g zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ZYTO) ser żółty 25g (MLEKO) musztarda 1 szt (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) | sok warzywny 1szt | kompot gorzki 250ml (S02) zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g roladka drobiowa 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata z sosem vinaigrette 150g (GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) | herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) jajko 1szt (JAJA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) majonez 1 szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) | Kefir 1 szt (MLEKO) | Energia [kcal] 2 841,2 Energia [kJ] 10 264,2 Białko ogółem [g] 102 białko zwierzęce [g] 61,9 białko roślinne [g] 51,8 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 532 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,3 Sód [mg] 2 897,6 Potas [mg] 4 427,6 Wapń [mg] 610,1 Fosfor [mg] 1 784,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 suma cukrów prostych [g] 42,4 Woda [g] 1 100,1 Popiół [g] 21 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------------|-----------------|--|----------------------------|---|--|--|---|
| 2024-03-18 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) serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) zestaw warzyw 50 g musli 20g paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek | drożdżówka z owocami 1 szt | kompot 250ml zupa jarzynowa 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń duszona w sosie 180g kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN) surówka z kapusty białej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) | herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pasta rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) sałata - dodatek | serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) | Energia [kcal] 2 863,9 Energia [kJ] 8 488,1 Białko ogółem [g] 172,7 białko zwierzęce [g] 116,3 białko roślinne [g] 133,1 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 373,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,5 Sód [mg] 1 406,6 Potas [mg] 2 402,9 Wapń [mg] 841,3 Fosfor [mg] 1 675,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 83,6 Woda [g] 889,6 Popiół [g] 13,6 |
| | 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 serek do smarowania 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) pomidor 50g | drożdżówka z owocami 1 szt | kompot 250ml zupa jarzynowa 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sztuka mięsa duszona w sosie 180g kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN) cukinia 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) | herbata 250ml pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g baton 50g pasta rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) sałata - dodatek | serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) | Energia [kcal] 2 589,1 Energia [kJ] 7 794,2 Białko ogółem [g] 95,9 białko zwierzęce [g] 82,3 białko roślinne [g] 92,9 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 504,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,5 Sód [mg] 1 796,6 Potas [mg] 2 470 Wapń [mg] 676,7 Fosfor [mg] 1 422,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 57,5 Woda [g] 790,6 Popiół [g] 13,3 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------------|-----------------|---|---|--|---|--|--|
| 2024-03-18 poniedziałek | cukrzyowa BG | jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) zestaw warzyw 50 g musli 20g paszlet drobiowy 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek | drożdżówka z posypką 1 szt | kompot gorzki 250ml (S02) zupa jarzynowa 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sztuka mięsa duszona w sosie 180g kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN) cukinia 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) | herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pasta rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA) sałata - dodatek | serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) | Energia [kcal] 2 757 Energia [kJ] 8 656 Białko ogółem [g] 123,8 białko zwierzęce [g] 106,3 białko roślinne [g] 103,6 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 447,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42 Sód [mg] 1 915,9 Potas [mg] 2 565,7 Wapń [mg] 629,8 Fosfor [mg] 1 876,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 67,1 Woda [g] 773,7 Popiół [g] 15,1 |
| | 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) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) owoc 1sztuka musli 20g tw aróg 40g (MLEKO) | mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | kompot 250ml Zupa brokułowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kielbasa pieczona z cebulką 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Panszkraut 300g | herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasta a'la tatziki 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) | serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) | Energia [kcal] 2 530,4 Energia [kJ] 8 003,2 Białko ogółem [g] 113,7 białko zwierzęce [g] 70,6 białko roślinne [g] 78,8 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 435,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,7 Sód [mg] 1 640,8 Potas [mg] 2 166 Wapń [mg] 578,1 Fosfor [mg] 1 073,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 58,2 Woda [g] 705,1 Popiół [g] 12,1 |
| | 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) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) musli 20g owoc 1sztuka tw aróg 40g (MLEKO) | mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | kompot 250ml Zupa brokułowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet gotowany 80g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) ziemniaki 200g marchewki mini 150 g sos zielony 100ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) | herbata 250ml pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) pomidor 50g baton 50g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) | serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) | Energia [kcal] 2 855 Energia [kJ] 10 823,4 Białko ogółem [g] 109,3 białko zwierzęce [g] 91,1 białko roślinne [g] 51,9 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 583 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,8 Sód [mg] 2 183,2 Potas [mg] 4 954,3 Wapń [mg] 925,7 Fosfor [mg] 1 798,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 96,6 Woda [g] 1 383,5 Popiół [g] 19,5 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|----------------|---|---|---|---|---|--|
| 2024-03-19 wtorek | cukrzycoowa BG | jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) owoc 1sztuka musli 20g ser topiony 50g (MLEKO) | mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | kompot gorzki 250ml (S02) Zupa brokułowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) marchewki mini 150 g ziemniaki 200g sos ziołowy 100ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) | herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasta a'la tatziki 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) | serek wiejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) | Energia [kcal] 2 430,6 Energia [kJ] 8 485,3 Białko ogółem [g] 82,2 białko zwierzęce [g] 66,6 białko roślinne [g] 65 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 436,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,5 Sód [mg] 3 125,7 Potas [mg] 5 028,5 Wapń [mg] 800,8 Fosfor [mg] 1 863,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 42,1 Woda [g] 1 243,1 Popiół [g] 21,6 |
| 2024-03-20 środa | podstawowa BG | jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) musli 20g zestaw warzyw 50 g pasta "pastella" 1 szt (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek | sok warzywny 1szt | kompot 250ml Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) schab duszony 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z ogórka kiszzonego 150g ziemniaki 200g | pieczywo zwykłe 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g pasta z twarogu i fososia 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) | Kefir 1szt (MLEKO) | Energia [kcal] 2 355,8 Energia [kJ] 9 839,8 Białko ogółem [g] 112,4 białko zwierzęce [g] 77,2 białko roślinne [g] 35,2 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 324,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 4 542,5 Potas [mg] 5 487 Wapń [mg] 762,9 Fosfor [mg] 1 836,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 50,5 Woda [g] 1 505,1 Popiół [g] 26,7 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|------------------|-----------------|--|-------------------|--|---|------------------------------|---|
| 2024-03-20 środa | łatwostrawna BG | jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) bułka kajzerka 50g. (ZYTO, PSZENICA) musli 20g zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek dżem 25g | sok warzywny 1szt | kompot 250ml zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) schab duszony 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g buraki 150g | pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml sałata - dodatek baton 50g zestaw warzyw 50 g pasta z twarogu i łośosia 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) | Kefir 1 szt (MLEKO) | Energia [kcal] 2 359,5 Energia [kJ] 9 855,4 Białko ogółem [g] 111,7 białko zwierzęce [g] 77,1 białko roślinne [g] 34,6 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 327,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 3 892,9 Potas [mg] 5 692,9 Wapń [mg] 779 Fosfor [mg] 1 784,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 67,5 Woda [g] 1 481,1 Popiół [g] 25,6 |
| | cukrzykowa BG | jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) musli 20g sałata - dodatek ser topiony 25g (MLEKO) | sok warzywny 1szt | kompot 250ml zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) schab duszony 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g surówka z ogórka kiszzonego 150g | pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek herbata 250ml zestaw warzyw 50 g pasta z twarogu i łośosia 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) | Kefir 1szt (MLEKO) | Energia [kcal] 2 367,3 Energia [kJ] 9 677,7 Białko ogółem [g] 110,3 białko zwierzęce [g] 75,6 białko roślinne [g] 41,5 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 347,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 Sód [mg] 5 019,9 Potas [mg] 5 636,6 Wapń [mg] 657,6 Fosfor [mg] 2 121,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 38,6 Woda [g] 1 385,3 Popiół [g] 28,8 |

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,
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,