

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-11 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 krem z zielonych warzyw 350 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) filet z kurczaka duszony 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 200g	galaretką z warzywami 100 g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Paprykarz 50 g	Kefir 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 566,6 Energia [kJ] 10 139,7 Białko ogółem [g] 98,4 białko zwierzęce [g] 73,6 białko roślinne [g] 41,9 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 340,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3 Sód [mg] 4 780,5 Potas [mg] 5 496,4 Wapń [mg] 887,1 Fosfor [mg] 1 748,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 58,7 Woda [g] 1 646,5 Popiół [g] 25,6
	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) kielbaska na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g musli 20g sałata - dodatek serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) ketchup 1 szt (GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa krem z zielonych warzyw 350 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) filet z kurczaka duszony 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 200g	galaretką z warzywami 100 g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) herbata 250ml baton 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek	Kefir 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 711,5 Energia [kJ] 11 304,3 Białko ogółem [g] 135,3 białko zwierzęce [g] 100,8 białko roślinne [g] 34,6 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 359,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,7 Sód [mg] 4 915,6 Potas [mg] 5 711,6 Wapń [mg] 1 045,2 Fosfor [mg] 2 168,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 84,3 Woda [g] 1 778,5 Popiół [g] 26,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-11 czwartek	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) 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 gorzki 250ml (S02) zupa krem z zielonych warzyw 350 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) filet z kurczaka duszony 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 200g	galaretkę z warzywami 100 g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Paprykarz 50 g	Kefir 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 527,5 Energia [kJ] 9 978 Białko ogółem [g] 98,2 białko zwierzęce [g] 65,9 białko roślinne [g] 49,3 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 355,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1 Sód [mg] 4 909,1 Potas [mg] 5 573,8 Wapń [mg] 790 Fosfor [mg] 1 908,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 suma cukrów prostych [g] 52,7 Woda [g] 1 568,7 Popiół [g] 26,8
2024-04-12 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) twarożek biały z czosnkiem i ziołami 60 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) 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) kotlet rybny 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 200g surówka z kapusty kiszzonej 150g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek ser topiony 50g (MLEKO)	budyń 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 540,6 Energia [kJ] 9 540,2 Białko ogółem [g] 103,6 białko zwierzęce [g] 67,1 białko roślinne [g] 61,8 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 479 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,1 Sód [mg] 3 430,6 Potas [mg] 4 614 Wapń [mg] 1 104,9 Fosfor [mg] 2 001 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 60,1 Woda [g] 1 461,2 Popiół [g] 22,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-12 piątek	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) twarożek biały z ziołami 70 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) 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 pulpet rybny 100g (SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) brokuły 150g sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml baton 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek dżem 25g	budyń 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 312,1 Energia [kJ] 7 925,7 Białko ogółem [g] 162,8 białko zwierzęce [g] 65,3 białko roślinne [g] 100,6 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 371,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 2 230,2 Potas [mg] 4 166,4 Wapń [mg] 843,8 Fosfor [mg] 1 586,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 61 Woda [g] 1 287,7 Popiół [g] 17,1
	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) twarożek biały z czosnkiem i ziołami 60 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) 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) pulpet rybny 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 (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, 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] 2 472,8 Energia [kJ] 9 797,2 Białko ogółem [g] 205,1 białko zwierzęce [g] 80,9 białko roślinne [g] 62,2 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 497,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,5 Sód [mg] 3 759,9 Potas [mg] 4 584,1 Wapń [mg] 878,6 Fosfor [mg] 2 375,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 40,4 Woda [g] 1 180,2 Popiół [g] 24,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-13 sobota	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kakao 250ml (MLEKO) pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) 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 barszcz biały 350 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) lazanki z kapustą 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) paszтет pieczony 70g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 747,8 Energia [kJ] 11 377,1 Białko ogółem [g] 97,5 białko zwierzęce [g] 62,2 białko roślinne [g] 35,9 Tłuszcz [g] 111 Węglowodany ogółem [g] 460,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,7 Sód [mg] 2 934,3 Potas [mg] 3 257,7 Wapń [mg] 909 Fosfor [mg] 1 571,2 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 74,6 Woda [g] 1 096 Popiół [g] 18,6
	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) 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 barszcz biały 350 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) makaron z sosem mięsno-jarzy no wym 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, 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] 2 803,7 Energia [kJ] 11 739,1 Białko ogółem [g] 139,8 białko zwierzęce [g] 102,2 białko roślinne [g] 37,5 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 400,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,5 Sód [mg] 2 295,4 Potas [mg] 3 448,5 Wapń [mg] 1 036,2 Fosfor [mg] 2 034,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 99,1 Woda [g] 1 155 Popiół [g] 18
	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) serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) zestaw warzyw 50 g musli 20g wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	zupa barszcz biały 350 ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) makaron z sosem mięsno-jarzy no wym 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) paszтет pieczony 70g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 372,2 Energia [kJ] 9 822,2 Białko ogółem [g] 111,2 białko zwierzęce [g] 69,5 białko roślinne [g] 42 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 348 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,3 Sód [mg] 2 750,8 Potas [mg] 3 458,5 Wapń [mg] 817,5 Fosfor [mg] 1 908,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 42,8 Woda [g] 903,7 Popiół [g] 19,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-14 niedziela	podstawowa 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) 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)	baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	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) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek wędliny 25g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	Kefir 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 3 030,4 Energia [kJ] 10 859,4 Białko ogółem [g] 93,1 białko zwierzęce [g] 66,4 białko roślinne [g] 94 Tłuszcz [g] 122,5 Węglowodany ogółem [g] 410,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,6 Sód [mg] 2 497,4 Potas [mg] 4 349,4 Wapń [mg] 652,2 Fosfor [mg] 1 500,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 58 Woda [g] 1 173 Popiół [g] 19,9
	łatwostrawna 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) kielbaska na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g twaróg krajanka 40g (MLEKO) ketchup 1 szt (GLUTEN, GORCZYCA, ŁUBIN)	baton musli 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g roladka drobiowa 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) bukiet jarzyn 150g sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml baton 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędliny 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g dzem 25g	Kefir 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 793,1 Energia [kJ] 9 905 Białko ogółem [g] 78,7 białko zwierzęce [g] 55,9 białko roślinne [g] 81,4 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 473,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,1 Sód [mg] 2 199,6 Potas [mg] 4 378,6 Wapń [mg] 750,8 Fosfor [mg] 1 345,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 73,5 Woda [g] 1 215,1 Popiół [g] 19,4

Jadłospis za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-14 niedziela	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) kielbaska na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek musli 20g zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) 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) bukiet jarzyn 150g sos dietetyczny 100ml (MLEKO, 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, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	Kefir 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 891,3 Energia [kJ] 10 681,8 Białko ogółem [g] 110 białko zwierzęce [g] 57,5 białko roślinne [g] 61,4 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 555 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,5 Sód [mg] 3 420,9 Potas [mg] 4 735,3 Wapń [mg] 701,5 Fosfor [mg] 1 878,9 Błonnik pokarmowy [g] 47 suma cukrów prostych [g] 42,8 Woda [g] 1 232,7 Popiół [g] 23,8
2024-04-15 poniedziałek	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) serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) zestaw warzyw 50 g musli 20g paszlet drobiowy 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	drożdżówka z owocami 1 szt	kompot 250ml zupa jarzynowa z łanym ciastem 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 (ŻYTO, 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] 2 928,5 Energia [kJ] 8 761,5 Białko ogółem [g] 175,7 białko zwierzęce [g] 117,3 białko roślinne [g] 135,1 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 384,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,9 Sód [mg] 1 425 Potas [mg] 2 422,5 Wapń [mg] 884,1 Fosfor [mg] 1 725,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 suma cukrów prostych [g] 80,6 Woda [g] 894,3 Popiół [g] 13,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-15 poniedziałek	łagodna 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 z łanym ciastem 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 (GLUTEN, JAJA, SEZAM) pasta rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) sałata - dodatek	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 735,6 Energia [kJ] 8 410,8 Białko ogółem [g] 101,3 białko zwierzęce [g] 83,3 białko roślinne [g] 97,3 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 533,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,9 Sód [mg] 1 928,7 Potas [mg] 2 523,2 Wapń [mg] 724 Fosfor [mg] 1 494,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 54,8 Woda [g] 804,7 Popiół [g] 13,9
	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 do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) zestaw warzyw 50 g musli 20g paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	owoc 1 sztuka	kompot gorzki 250ml (S02) zupa jarzynowa z łanym ciastem 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 (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) 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] 2 740,4 Energia [kJ] 9 725 Białko ogółem [g] 133,6 białko zwierzęce [g] 105,3 białko roślinne [g] 55,2 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 488,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,9 Sód [mg] 2 042,5 Potas [mg] 2 765,3 Wapń [mg] 643,8 Fosfor [mg] 1 933,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 74,2 Woda [g] 898,7 Popiół [g] 16,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-16 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) owoc 1sztuka musli 20g tw aróg 40g (MLEKO)	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kiełbasa pieczona z cebulką 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Panszkraut 300g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasta a'la tatziki 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	galaretki 150 g	Energia [kcal] 2 394,8 Energia [kJ] 7 434,2 Białko ogółem [g] 98,8 białko zwierzęce [g] 57,5 białko roślinne [g] 77 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 426,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 Sód [mg] 1 205,2 Potas [mg] 1 532,1 Wapń [mg] 482,8 Fosfor [mg] 796 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 suma cukrów prostych [g] 52,2 Woda [g] 640,4 Popiół [g] 9,6
	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 grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet gotowany 80g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 200g marchewki mini 150 g sos ziołowy 100ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) pomidor 50g baton 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	galaretki 150 g	Energia [kcal] 2 761,9 Energia [kJ] 10 436,4 Białko ogółem [g] 93,9 białko zwierzęce [g] 75,3 białko roślinne [g] 52,3 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 583,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,5 Sód [mg] 1 875 Potas [mg] 4 327,5 Wapń [mg] 870,3 Fosfor [mg] 1 566,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 84,9 Woda [g] 1 315,6 Popiół [g] 17,1
	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 ser topiony 50g (MLEKO) sałata - dodatek	mus owocowy / owocowo-warzywny 1 szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot gorzki 250ml (S02) zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) kapusta kiszona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g sos ziołowy 100ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (GLUTEN, 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 w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 470,1 Energia [kJ] 8 656,4 Białko ogółem [g] 88 białko zwierzęce [g] 67,4 białko roślinne [g] 70,1 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 430,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,3 Sód [mg] 3 136,4 Potas [mg] 4 294,6 Wapń [mg] 839,3 Fosfor [mg] 1 814,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 37,6 Woda [g] 1 179 Popiół [g] 23,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-17 środa	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g. (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) musli 20g zestaw warzyw 50 g dżem 25g 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 (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g ser mozzarella 50g (MLEKO)	Kefir 1szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 367,6 Energia [kJ] 9 896 Białko ogółem [g] 105,7 białko zwierzęce [g] 70,7 białko roślinne [g] 34,9 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 327,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,7 Sód [mg] 4 243,6 Potas [mg] 5 260,4 Wapń [mg] 1 026,4 Fosfor [mg] 1 849 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 54,3 Woda [g] 1 491,9 Popiół [g] 26,7
	łatwostrawna 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) 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 25 g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml sałata - dodatek baton 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g ser mozzarella 50 g (MLEKO)	Kefir 1 szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 422,6 Energia [kJ] 10 126,6 Białko ogółem [g] 107,4 białko zwierzęce [g] 70,7 białko roślinne [g] 36,6 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 340 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,3 Sód [mg] 3 707,5 Potas [mg] 5 487,3 Wapń [mg] 1 044,4 Fosfor [mg] 1 817,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 64,7 Woda [g] 1 465,1 Popiół [g] 25,9
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek herbata 250ml zestaw warzyw 50 g ser mozzarella 50g (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 (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek herbata 250ml zestaw warzyw 50 g ser mozzarella 50g (MLEKO)	Kefir 1szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 504,4 Energia [kJ] 10 260,5 Białko ogółem [g] 113,7 białko zwierzęce [g] 72,7 białko roślinne [g] 47,7 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 361,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45 Sód [mg] 5 061 Potas [mg] 5 373,8 Wapń [mg] 1 021,7 Fosfor [mg] 2 221,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 38 Woda [g] 1 365,3 Popiół [g] 30,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-18 czwartek	podstawowa 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) wędlna 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek musli 20g zestaw warzyw 50 g ser żółty 25g (MLEKO)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa pomidorow a z makaronem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) bitki drobiowe w sosie 200g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) bukiet jarzyn 150g ziemniaki 200g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) hummus 60 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlna 25g (SELER, GORCZYCA)	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 324,8 Energia [kJ] 9 727,2 Białko ogółem [g] 105,9 białko zwierzęce [g] 68,4 białko roślinne [g] 37,4 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 336,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 3 719,7 Potas [mg] 5 252,6 Wapń [mg] 1 033,7 Fosfor [mg] 1 826,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 56,1 Woda [g] 1 476,1 Popiół [g] 24,4
	łatwostrawna 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) wędlna 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek musli 20g pomidor 50g twarożek biały krajanka 40g (MLEKO)	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa pomidorow a z makaronem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) bitki drobiowe w sosie 200g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) bukiet jarzyn 150g ziemniaki 200g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasta twarogowa 60g (MLEKO, SELER) baton 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) sałata - dodatek pomidor 50g wędlna 25g (SELER, GORCZYCA)	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 380,9 Energia [kJ] 9 866,9 Białko ogółem [g] 119,1 białko zwierzęce [g] 80,3 białko roślinne [g] 43,8 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 332,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Sód [mg] 2 384,4 Potas [mg] 5 442,2 Wapń [mg] 892,5 Fosfor [mg] 1 901,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 53,1 Woda [g] 1 535,9 Popiół [g] 21,4
	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) wędlna 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek musli 20g zestaw warzyw 50 g ser żółty 25g (MLEKO)	owoc 1sztuka	kompot gorzki 250ml (S02) zupa pomidorow a z makaronem 350ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) bitki drobiowe w sosie 200g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) ziemniaki 200g bukiet jarzyn 150g	herbata gorzka 250ml pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) hummus 60 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlna 25g (SELER, GORCZYCA)	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 399,9 Energia [kJ] 10 042 Białko ogółem [g] 114,8 białko zwierzęce [g] 69,3 białko roślinne [g] 45,6 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 353,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 4 180 Potas [mg] 5 581,2 Wapń [mg] 981,5 Fosfor [mg] 2 128,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 suma cukrów prostych [g] 48,6 Woda [g] 1 447,8 Popiół [g] 27,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-19 piątek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser topiony 25g (MLEKO) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) zestaw warzyw 50 g musli 20g sałata - dodatek pasta rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘZAKI, GORCZYCA)	sok owocowy 1szt	zupa z czerwonej soczewicy 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) kompot 250ml jajko w sosie koperkowym 2szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) fasolka szparagowa 150g (STRĄCZKI) ziemniaki 200g	masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (ZYTO, PSZENICA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Pudding 1szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 699,6 Energia [kJ] 10 976,3 Białko ogółem [g] 136,3 białko zwierzęce [g] 103,7 białko roślinne [g] 33,3 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 447,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,8 Sód [mg] 3 178,3 Potas [mg] 4 687,5 Wapń [mg] 1 175,5 Fosfor [mg] 2 335,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 82,3 Woda [g] 1 584,9 Popiół [g] 22,6
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasta rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘZAKI, GORCZYCA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) pomidor 50g musli 20g sałata - dodatek dzem 25g	sok owocowy 1szt	kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) jajko w sosie koperkowym 2szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 150g ziemniaki 200g	masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml pieczywo zwykłe 50g (ZYTO, PSZENICA) sałata - dodatek baton 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) pomidor 50g serek do chleba 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Pudding 1szt (MLEKO)	Energia [kcal] 2 612,8 Energia [kJ] 10 608 Białko ogółem [g] 138,4 białko zwierzęce [g] 104,1 białko roślinne [g] 34,8 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 432 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,3 Sód [mg] 2 971,2 Potas [mg] 4 868,2 Wapń [mg] 1 074 Fosfor [mg] 2 247,9 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 69,3 Woda [g] 1 593 Popiół [g] 22,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA		
2024-04-19 piątek	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasta rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) musli 20g sałata - dodatek ser topiony 25g (MLEKO)	sok warzywny 1szt	zupa z czerwonej soczewicy 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) komp.pot gorzki 250ml (S02) jajko w sosie koperkowym 2szt (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) fasolka szparagowa 150g (STRĄCZKI) ziemniaki 200g	pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) herbata gorzka 250ml zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	twarożek z cebulką i pieprzem 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 698,6 Energia [kJ] 10 970 Białko ogółem [g] 146,7 białko zwierzęce [g] 105,3 białko roślinne [g] 41,9 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 452,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,2 Sód [mg] 3 804,4 Potas [mg] 5 083,4 Wapń [mg] 1 101,8 Fosfor [mg] 2 634,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 67,5 Woda [g] 1 550 Popiół [g] 26		
		2024-04-20 sobota	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kakao 250ml (MLEKO) pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) musli 20g owoc 1sztuka dżem 25g	wafle ryżowe 27 g	kompot 250ml zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) kaszołto 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN)	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek twaróg z koperkiem 40g (MLEKO)	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 3 119,9 Energia [kJ] 13 054,2 Białko ogółem [g] 127,5 białko zwierzęce [g] 86,5 białko roślinne [g] 40,9 Tłuszcz [g] 103,8 Węglowodany ogółem [g] 444,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42 Sód [mg] 2 315,1 Potas [mg] 3 696,6 Wapń [mg] 1 035,3 Fosfor [mg] 1 992,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 130,2 Woda [g] 1 190,2 Popiół [g] 19
				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) serek w iejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) musli 20g owoc 1sztuka miód 25g (ORZECZY, SEZAM)	wafle ryżowe 27 g	kompot 250ml zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) kaszołto 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN)	herbata 250ml baton 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) pieczywo zwykłe 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek twaróg z koperkiem 40g (MLEKO)	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-20 sobota	cukrzycoowa 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) serek wiejski 1 szt (MLEKO, LAKTOZA) zestaw warzyw 50 g musli 20g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek sałata - dodatek	wafle ryżowe 27 g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) kaszotto 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN)	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 twaróg z koperkiem 40g (MLEKO)	serek homogenizowany 1 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 839,7 Energia [kJ] 11 337,8 Białko ogółem [g] 105,1 białko zwierzęce [g] 62,9 białko roślinne [g] 50,4 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 460,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38 Sód [mg] 2 732 Potas [mg] 3 780,4 Wapń [mg] 784,6 Fosfor [mg] 1 922,5 Błonnik pokarmowy [g] 40 suma cukrów prostych [g] 90,7 Woda [g] 980,4 Popiół [g] 20,1

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,