

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-21 niedziela	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) bulka kajzerka 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>SMIETANKA</b> ) Kielbasa na ciepło 70g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Musli 20g sałata - dodatek sałatka jarzynowa 70g Musztarda 10 g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	sok warzywny 300 ml	zupa rosół z makaronem 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kompot 250ml medaliony z indyka 80g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ziemniaki 200g Kapusta czerwona gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	pieczywo zwykłe 100g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>SMIETANKA</b> ) twaróg z ziołami 70g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g herbata 250ml sałata - dodatek wędliina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 524,5 Energia [kJ] 8 903,5 Białko ogółem [g] 86,3 białko zwierzęce [g] 74,4 białko roślinne [g] 75,3 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 318,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,9 Sód [mg] 1 990,4 Potas [mg] 4 916,1 Wapń [mg] 949,3 Fosfor [mg] 1 573,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 56,8 Woda [g] 1 466,6 Popiół [g] 20,7
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) bulka kajzerka 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>SMIETANKA</b> ) Kielbasa na ciepło 70g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Musli 20g zestaw warzyw 50 g serek do chleba naturalny 2 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Ketchup 10 g ( <b>GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN</b> ) pomidor 80g	sok warzywny 300 ml	zupa rosół z makaronem 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kompot 250ml roladka drobiowa w sosie własnym 180g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 200g	baton 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>SMIETANKA</b> ) pomidor 50g herbata 250ml twaróg z ziołami 70g ( <b>MLEKO</b> ) sałata - dodatek wędliina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 854,8 Energia [kJ] 10 617,5 Białko ogółem [g] 120,9 białko zwierzęce [g] 108,7 białko roślinne [g] 38,7 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 431,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,6 Sód [mg] 2 412,7 Potas [mg] 5 313,4 Wapń [mg] 1 091,2 Fosfor [mg] 1 982,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 86 Woda [g] 1 653,3 Popiół [g] 20,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-21 niedziela	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa gorzka 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kielbasa na ciepło 70g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 130g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Musli 20g bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) sałatka jarzynowa 70g Musztarda 10 g ( <b>GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	sok warzywny 300 ml	zupa rosół z makaronem 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) roladka drobiowa w sosie własnym 180g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kapusta czerwona gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 200g	pieczywo razowe 130g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) twaróg z ziołami 70g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g Herbata b/c 250ml sałata - dodatek wędliana 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 799,4 <b>Energia [kJ]</b> 11 133,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,4 <b>białko zwierzęce [g]</b> 59,9 <b>białko roślinne [g]</b> 53,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 90,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 451,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 40,7 <b>Sód [mg]</b> 3 455,9 <b>Potas [mg]</b> 5 446,3 <b>Wapń [mg]</b> 921 <b>Fosfor [mg]</b> 2 072,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 47,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,7 <b>Woda [g]</b> 1 437,5 <b>Popiół [g]</b> 26,1
2024-04-22 poniedziałek	podstawowa BG	jogurt naturalny 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędliana 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Musli 20g Miód 25g ( <b>ORZECHY, SEZAM</b> ) sałata - dodatek	wafle ryżowe 30 g	zupa jarzynowa 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kompot 250ml Gulasz z indyka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kasza jęczmienna 200g ( <b>JĘCZMIEN</b> ) surówka z ogórka kiszzonego 150g	pieczywo zwykłe 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędliana 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek herbata 250ml zestaw warzyw 50 g paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> )	Pudding 1szt ( <b>MLEKO</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 3 026,6 <b>Energia [kJ]</b> 12 650,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 122,7 <b>białko zwierzęce [g]</b> 86,9 <b>białko roślinne [g]</b> 35,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 134,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 371,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 44,7 <b>Sód [mg]</b> 4 349,1 <b>Potas [mg]</b> 3 525,5 <b>Wapń [mg]</b> 876,3 <b>Fosfor [mg]</b> 1 944 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 93,5 <b>Woda [g]</b> 1 113,2 <b>Popiół [g]</b> 23,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-22 poniedziałek	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Musli 20g sałata - dodatek Miód 25g ( <b>ORZECHY, SEZAM</b> )	wafle ryżowe 30g	zupa jarzynowa 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kompot 250ml Gulasz z indyka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kasza jęczmienna 200g ( <b>JĘCZMIEŃ</b> ) Brokuły 150g	baton 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) sałata - dodatek herbata 250ml wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g serek do chleba 2 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	Pudding 1szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 3 047 Energia [kJ] 12 738,8 Białko ogółem [g] 156,7 białko zwierzęce [g] 119,1 białko roślinne [g] 37,5 Tłuszcz [g] 118,2 Węglowodany ogółem [g] 378,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,7 Sód [mg] 2 844,8 Potas [mg] 3 982,8 Wapń [mg] 1 044,9 Fosfor [mg] 2 332,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 99,8 Woda [g] 1 180,2 Popiół [g] 21,1
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50g pieczywo razowe 130g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Musli 20g sałata - dodatek ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> )	sok warzywny 300 ml	zupa jarzynowa 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) Gulasz z indyka 200g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kasza jęczmienna 200g ( <b>JĘCZMIEŃ</b> ) Brokuły 150g	pieczywo razowe 130g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek Herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50g pasztet drobiowy 1 szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> )	Maślanka 1 szt ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 383,8 Energia [kJ] 9 966,6 Białko ogółem [g] 116,8 białko zwierzęce [g] 75,1 białko roślinne [g] 41,6 Tłuszcz [g] 102,5 Węglowodany ogółem [g] 302 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,6 Sód [mg] 4 325,1 Potas [mg] 4 205 Wapń [mg] 921,1 Fosfor [mg] 2 267,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 41,3 Woda [g] 1 197,8 Popiół [g] 24,7
	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Musli 20g owoc 1sztuka twaróg krajanka 40g ( <b>MLEKO</b> )	sok owocowy 300 ml	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pieczeń rzymska 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) buraki 150g ziemniaki 200g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50g sałata - dodatek Galaretką z warzywami 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	serek wiejski 200g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	Energia [kcal] 2 772,7 Energia [kJ] 11 547,9 Białko ogółem [g] 118,6 białko zwierzęce [g] 78,3 białko roślinne [g] 40,3 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 422,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1 Sód [mg] 4 093,6 Potas [mg] 5 238,9 Wapń [mg] 925,9 Fosfor [mg] 1 908 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 100,6 Woda [g] 1 617,6 Popiół [g] 25,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-23 wtorek	łagodna BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) Musli 20g owoc 1sztuka twaróg krajanka 40g ( <b>MLEKO</b> )	sok owocowy 300 ml	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pieczeń rzymska 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) ziemniaki 200g buraki 150g	herbata 250ml baton 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek pomidor 50g Galaretką z warzywami 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 784,2 <b>Energia [kJ]</b> 11 596,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 119,6 <b>białko zwierzęce [g]</b> 78,3 <b>białko roślinne [g]</b> 41,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 423,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 38,1 <b>Sód [mg]</b> 4 087,5 <b>Potas [mg]</b> 5 243,9 <b>Wapń [mg]</b> 921,9 <b>Fosfor [mg]</b> 1 895 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 100,5 <b>Woda [g]</b> 1 616,3 <b>Popiół [g]</b> 25,8
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa gorzka 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo razowe 130g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Musli 20g zestaw warzyw 50 g twaróg krajanka 40g ( <b>MLEKO</b> ) sałata - dodatek	sok warzywny 300 ml	kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) zupa szpinakowa z ryżem 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pieczeń rzymska 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) cukinia 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 200g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Galaretką z warzywami 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 461,8 <b>Energia [kJ]</b> 10 239 <b>Białko ogółem [g]</b> 129,3 <b>białko zwierzęce [g]</b> 83,4 <b>białko roślinne [g]</b> 46 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 367,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 34,7 <b>Sód [mg]</b> 4 443,7 <b>Potas [mg]</b> 5 624,6 <b>Wapń [mg]</b> 789,3 <b>Fosfor [mg]</b> 2 273,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,6 <b>Woda [g]</b> 1 518,7 <b>Popiół [g]</b> 27,7
	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek Musli 20g zestaw warzyw 50 g sałatka jarzynowa 70 g	Baton musli 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pulpet gotowany 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bukiet jarzyn 150g ryż 200g	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Pasta rybna 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	Mleko smakowe 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 895,8 <b>Energia [kJ]</b> 12 100,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 122,9 <b>białko zwierzęce [g]</b> 84,5 <b>białko roślinne [g]</b> 38,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 115,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 387 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 47,1 <b>Sód [mg]</b> 2 708,2 <b>Potas [mg]</b> 3 871,7 <b>Wapń [mg]</b> 1 276,1 <b>Fosfor [mg]</b> 2 047,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 98,5 <b>Woda [g]</b> 1 286,9 <b>Popiół [g]</b> 20,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-24 środa	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek Musli 20g pomidor 50g sałatka jarzynowa lek kostraw na 1 szt	Baton musli 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pulpet gotowany 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) ryż 200g Bukiet jarzyn 150g	herbata 250ml baton 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 25 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek Pasta rybna 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	Mleko smakowe 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 673,4 <b>Energia [kJ]</b> 11 166,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,8 <b>białko zwierzęce [g]</b> 79 <b>białko roślinne [g]</b> 37,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 95,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 379,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 40,4 <b>Sód [mg]</b> 2 499,7 <b>Potas [mg]</b> 3 799,9 <b>Wapń [mg]</b> 929,5 <b>Fosfor [mg]</b> 1 846,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 97,8 <b>Woda [g]</b> 1 242,6 <b>Popiół [g]</b> 18,9
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa gorzka 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo razowe 130g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek Musli 20g zestaw warzyw 50 g sałatka jarzynowa 70 g	owoc 1sztuka	kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pulpet gotowany 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) ryż 200g Bukiet jarzyn 150g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Pasta rybna 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	serek homogenizowany 150 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 679,9 <b>Energia [kJ]</b> 11 195 <b>Białko ogółem [g]</b> 137,8 <b>białko zwierzęce [g]</b> 93,2 <b>białko roślinne [g]</b> 44,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 98,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 370,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 43,8 <b>Sód [mg]</b> 3 010,7 <b>Potas [mg]</b> 4 027,7 <b>Wapń [mg]</b> 1 060,7 <b>Fosfor [mg]</b> 2 323,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,9 <b>Woda [g]</b> 1 226,8 <b>Popiół [g]</b> 22,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-25 czwartek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g Musli 20g sałata - dodatek wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml Zupa krupnik 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ) filet z kurczaka pieczony 100g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g ( <b>STRĄCZKI</b> )	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Hummus 60g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	budyń 200g ( <b>MLEKO</b> )	<b>Energia [kcal] 2 353,5</b> <b>Energia [kJ] 9 674</b> <b>Białko ogółem [g] 95,8</b> <b>białko zwierzęce [g] 59,3</b> <b>białko roślinne [g] 37</b> <b>Tłuszcz [g] 73,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 451,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1</b> <b>Sód [mg] 3 856</b> <b>Potas [mg] 5 403,8</b> <b>Wapń [mg] 1 096</b> <b>Fosfor [mg] 1 941,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 57,5</b> <b>Woda [g] 1 527,2</b> <b>Popiół [g] 25,5</b>
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek Musli 20g pomidor 50g twarożek biały z bazylią 40g ( <b>MLEKO</b> )	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa krupnik 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ) ziemniaki 200g filet z kurczaka gotowany 100g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Marchewka gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	herbata 250ml baton 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek serek do chleba 2 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	budyń 200g ( <b>MLEKO</b> )	<b>Energia [kcal] 2 639,5</b> <b>Energia [kJ] 10 866</b> <b>Białko ogółem [g] 133,5</b> <b>białko zwierzęce [g] 97,1</b> <b>białko roślinne [g] 36,9</b> <b>Tłuszcz [g] 70,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 491,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1</b> <b>Sód [mg] 3 183,6</b> <b>Potas [mg] 5 883,6</b> <b>Wapń [mg] 1 084,7</b> <b>Fosfor [mg] 2 178,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32</b> <b>suma cukrów prostych [g] 87</b> <b>Woda [g] 1 709</b> <b>Popiół [g] 24,6</b>

## Jadłospis za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-25 czwartek	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa gorzka 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo razowe 130g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Musli 20g sałata - dodatek twarożek biały z bazylią 40g ( <b>MLEKO</b> )	sok warzywny 300 ml	kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) zupa krupnik 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN</b> ) ziemniaki 200g filet z kurczaka gotowany 100g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Fasolka szparagowa 150g ( <b>STRĄCZKI</b> )	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Hummus 60g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 281,3 <b>Energia [kJ]</b> 9 364,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 118,5 <b>białko zwierzęce [g]</b> 73,7 <b>białko roślinne [g]</b> 45,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 454,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 32,1 <b>Sód [mg]</b> 3 982 <b>Potas [mg]</b> 5 635,3 <b>Wapń [mg]</b> 772,1 <b>Fosfor [mg]</b> 2 110 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 41,9 <b>Woda [g]</b> 1 435,2 <b>Popiół [g]</b> 26,9
2024-04-26 piątek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) zestaw warzyw 50 g kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Musli 20g sałata - dodatek ser topiony 25g ( <b>MLEKO</b> )	sok owocowy 300 ml	kompot 250ml zupa krem z brokuła z groszkiem pływającym 350 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ryba smażona 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO</b> ) surówka z kapusty kiszanej 150g ziemniaki 200g	pieczywo zwykłe 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) dżem 25g herbata 250ml zestaw warzyw 50 g Paprykarz 70 g sałata - dodatek	jogurt owocowy 150g	<b>Energia [kcal]</b> 2 234,4 <b>Energia [kJ]</b> 6 699,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 70,6 <b>białko zwierzęce [g]</b> 53,3 <b>białko roślinne [g]</b> 153,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 244,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 35,1 <b>Sód [mg]</b> 3 518,6 <b>Potas [mg]</b> 4 361,9 <b>Wapń [mg]</b> 669,7 <b>Fosfor [mg]</b> 1 505,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,5 <b>Woda [g]</b> 1 309,5 <b>Popiół [g]</b> 21,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-26 piątek	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta z białek 60g ( <b>JAJA</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pomidor 50g bułka kajzerka 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Musli 20g sałata - dodatek serek do chleba 2 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	sok owocowy 300 ml	kompot 250ml zupa krem z brokuła z groszkiem płysowym 350 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ryba gotowana 100g ( <b>SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 200g	pieczywo razowe 50g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) baton 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) twaróg z koperkiem 40g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250ml sałata - dodatek pomidor 50g dzem 25g	jogurt owocowy 150g	<b>Energia [kcal] 2 523,1</b> <b>Energia [kJ] 10 401,5</b> <b>Białko ogółem [g] 134,3</b> <b>białko zwierzęce [g] 101,9</b> <b>białko roślinne [g] 32,4</b> <b>Tłuszcz [g] 88,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 326,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,6</b> <b>Sód [mg] 3 466,8</b> <b>Potas [mg] 5 450,4</b> <b>Wapń [mg] 1 045,4</b> <b>Fosfor [mg] 2 403,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 66,9</b> <b>Woda [g] 1 699</b> <b>Popiół [g] 22,8</b>
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa gorzka 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 130g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Musli 20g sałata - dodatek bułka grahamka 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, ZYTO</b> ) ser topiony 25g ( <b>MLEKO</b> )	sok warzywny 300 ml	kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) zupa krem z brokuła z groszkiem płysowym 350 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ryba gotowana 100g ( <b>SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z kapusty kiszonej 150g ziemniaki 200g	pieczywo razowe 130g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) paprykarz 70g ( <b>GLUTEN, SELER, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek Herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g ser żółty 25 g ( <b>MLEKO</b> )	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	<b>Energia [kcal] 2 576,2</b> <b>Energia [kJ] 10 708,5</b> <b>Białko ogółem [g] 109,6</b> <b>białko zwierzęce [g] 57</b> <b>białko roślinne [g] 52,6</b> <b>Tłuszcz [g] 74,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 412,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8</b> <b>Sód [mg] 5 348,7</b> <b>Potas [mg] 5 736</b> <b>Wapń [mg] 1 169,6</b> <b>Fosfor [mg] 2 489,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 48,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 52,1</b> <b>Woda [g] 1 546,8</b> <b>Popiół [g] 31,4</b>



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-27 sobota	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) owoc 1sztuka Musli 20g Miód 25g ( <b>ORZECHY, SEZAM</b> )	Mus owocowy/owoc owo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot 250ml zupa ryżowa 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Bigos 400g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Bułka kajzerka 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> )	herbata 250ml pieczywo zwykłe 100g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g paszтет pieczony 70g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> )	Maślanka 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 704,5 Energia [kJ] 11 323 Białko ogółem [g] 106,4 białko zwierzęce [g] 72 białko roślinne [g] 34,4 Tłuszcz [g] 113,3 Węglowodany ogółem [g] 341,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,7 Sód [mg] 3 667,5 Potas [mg] 3 244,7 Wapń [mg] 1 365,7 Fosfor [mg] 1 715,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 73,7 Woda [g] 1 242,4 Popiół [g] 22,5
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) Musli 20g owoc 1sztuka Miód 25g ( <b>ORZECHY, SEZAM</b> )	Mus owocowy/owoc owo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot 250ml zupa ryżowa 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Klops duszony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) bukiet jarzyn 150g ziemniaki 200g	herbata 250ml baton 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek serek do chleba 2 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	Maślanka 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 774,4 Energia [kJ] 11 591,3 Białko ogółem [g] 150,4 białko zwierzęce [g] 110,6 białko roślinne [g] 39,8 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 395,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,6 Sód [mg] 2 767 Potas [mg] 5 185,8 Wapń [mg] 1 111,9 Fosfor [mg] 2 277,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 80,9 Woda [g] 1 634,8 Popiół [g] 23
	cukrzycowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa gorzka 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo razowe 130g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) sałata - dodatek Musli 20g owoc 1sztuka wędlina 25 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	Mus owocowy/owoc owo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) zupa ryżowa 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Klops duszony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) bukiet jarzyn 150g ziemniaki 200g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser żółty 40g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek paszтет pieczony 70g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> )	Maślanka 1 szt. ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 696,9 Energia [kJ] 10 892,7 Białko ogółem [g] 124,4 białko zwierzęce [g] 80,4 białko roślinne [g] 57,1 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 407,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,1 Sód [mg] 3 514,4 Potas [mg] 5 098,9 Wapń [mg] 1 013,5 Fosfor [mg] 2 221,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 suma cukrów prostych [g] 56 Woda [g] 1 332,1 Popiół [g] 25

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-28 niedziela	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kielbasa na ciepło 70g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g herbata 250ml sałata - dodatek Musli 20g Jajko klasy M 50g ( <b>JAJA</b> ) Majonez 1 szt. ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> )	wafle ryżowe 30 g	zupa rosół z lanym ciastem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kompot 250ml podudzie z kurczaka pieczone 1 szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 200g surówka z kapusty białej 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	pieczywo zwykłe 100g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek herbata 250ml zestaw warzyw 50 g ser żółty 25 g ( <b>MLEKO</b> )	Koktajl owocowy b/c 180ml ( <b>MLEKO</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 3 246,7 <b>Energia [kJ]</b> 12 740 <b>Białko ogółem [g]</b> 129,5 <b>białko zwierzęce [g]</b> 107 <b>białko roślinne [g]</b> 41 <b>Tłuszcz [g]</b> 129 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 391,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 46,7 <b>Sód [mg]</b> 4 027 <b>Potas [mg]</b> 5 133,1 <b>Wapń [mg]</b> 976,8 <b>Fosfor [mg]</b> 2 105 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 83,2 <b>Woda [g]</b> 1 350,9 <b>Popiół [g]</b> 27
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kielbasa na ciepło 70g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g herbata 250ml Musli 20g sałata - dodatek Jajko klasy M 50g ( <b>JAJA</b> ) Majonez 1 szt. ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> )	wafle ryżowe 30 g	zupa rosół z lanym ciastem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kompot 250ml podudzie z kurczaka gotowane 1 szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Marchewka gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 200g	baton 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) pieczywo zwykłe 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) sałata - dodatek herbata 250ml wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g serek do chleba naturalny 2 szt ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	Koktajl owocowy b/c 180ml ( <b>MLEKO</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 3 442,5 <b>Energia [kJ]</b> 14 311 <b>Białko ogółem [g]</b> 159,5 <b>białko zwierzęce [g]</b> 120 <b>białko roślinne [g]</b> 39,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 140,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 413,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 48,4 <b>Sód [mg]</b> 3 824,4 <b>Potas [mg]</b> 5 475,3 <b>Wapń [mg]</b> 926,6 <b>Fosfor [mg]</b> 2 396,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 111,7 <b>Woda [g]</b> 1 511 <b>Popiół [g]</b> 25,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-28 niedziela	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa gorzka 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kielbasa na ciepło 70g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 130g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Musli 20g sałata - dodatek Jajko klasy M 50g ( <b>JAJA</b> ) Majonez 1 szt. ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM</b> )	wafle ryżowe 30 g	zupa rosół z lanym ciastem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) podudzie z kurczaka gotowane 1 szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Marchewka gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 200g	pieczywo razowe 130g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek Herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g ser żółty 25 g ( <b>MLEKO</b> )	Koktajl owocowy b/c 180ml ( <b>MLEKO</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 3 358,4 <b>Energia [kJ]</b> 13 960,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 145 <b>białko zwierzęce [g]</b> 98,5 <b>białko roślinne [g]</b> 46,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 142,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 415,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 48,9 <b>Sód [mg]</b> 4 514 <b>Potas [mg]</b> 5 860,9 <b>Wapń [mg]</b> 1 175,8 <b>Fosfor [mg]</b> 2 580,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 89,5 <b>Woda [g]</b> 1 573,5 <b>Popiół [g]</b> 29,9
2024-04-29 poniedziałek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 250ml pieczywo pszenne krojone 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Musli 20g sałata - dodatek pasztecik drobiowy 1 szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> )	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Karczek w sosie własnym 200g ( <b>GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Kapusta czerwona gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 200g	herbata 250ml pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g ser mozzarella 50 g ( <b>MLEKO</b> )	serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 811,1 <b>Energia [kJ]</b> 10 199,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 119,2 <b>białko zwierzęce [g]</b> 94 <b>białko roślinne [g]</b> 111,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 127,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 260,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 52,4 <b>Sód [mg]</b> 3 501,8 <b>Potas [mg]</b> 4 808,9 <b>Wapń [mg]</b> 867,3 <b>Fosfor [mg]</b> 1 826,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 40,9 <b>Woda [g]</b> 1 295,1 <b>Popiół [g]</b> 24,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-29 poniedziałek	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 250ml pieczywo pszenne krojone 50 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek Musli 20g pomidor 50g twaróg krajanka 40 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	owoc 1sztuka	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Karczek w sosie własnym 200g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Brokuły 150g ziemniaki 200g	herbata 250ml baton 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) pieczywo pszenne krojone 50 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek pomidor 50g ser mozzarella 50 g ( <b>MLEKO</b> )	serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 909,2 <b>Energia [kJ]</b> 12 171,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 155,5 <b>białko zwierzęce [g]</b> 118,7 <b>białko roślinne [g]</b> 36,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 108,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 353,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 52,4 <b>Sód [mg]</b> 3 537,5 <b>Potas [mg]</b> 5 198,9 <b>Wapń [mg]</b> 992,6 <b>Fosfor [mg]</b> 2 284,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,8 <b>Woda [g]</b> 1 393,7 <b>Popiół [g]</b> 24,9
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) herbata 250ml pieczywo razowe 130g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Musli 20g sałata - dodatek pasztecik drobiowy 1 szt ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> )	owoc 1sztuka	kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) zupa pomidorowa z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Karczek w sosie własnym 200g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki 200g Kapusta czerwona gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g ser mozzarella 50 g ( <b>MLEKO</b> )	serek wiejski 200 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 958,4 <b>Energia [kJ]</b> 12 369 <b>Białko ogółem [g]</b> 134,5 <b>białko zwierzęce [g]</b> 90,3 <b>białko roślinne [g]</b> 44,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 124,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 363,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 52,5 <b>Sód [mg]</b> 4 555,3 <b>Potas [mg]</b> 5 401,8 <b>Wapń [mg]</b> 914 <b>Fosfor [mg]</b> 2 269,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,8 <b>Woda [g]</b> 1 385,1 <b>Popiół [g]</b> 29,5
	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne krojone 50 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Dżem 50g ( <b>S02</b> ) Musli 20g twaróg 40g ( <b>MLEKO</b> ) owoc 1sztuka	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot 250ml zupa barszcz biała 350 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) zrazy wieprzowe duszone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Fasolka szparagowa 150g ( <b>STRĄCZKI</b> ) ryż 200g	herbata 250ml pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta rybna 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	serek homogenizowany 150 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 444,3 <b>Energia [kJ]</b> 10 222,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 108 <b>białko zwierzęce [g]</b> 74 <b>białko roślinne [g]</b> 34 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 367,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 36,1 <b>Sód [mg]</b> 2 221,1 <b>Potas [mg]</b> 3 033,3 <b>Wapń [mg]</b> 736,9 <b>Fosfor [mg]</b> 1 653,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,5 <b>Woda [g]</b> 1 049,5 <b>Popiół [g]</b> 16,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-30 wtorek	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne krojone 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Dżem 50g ( <b>S02</b> ) Musli 20g owoc 1sztuka tw aróg 40g ( <b>MLEKO</b> )	Mus owocowy/owoc owo- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot 250ml zupa barszcz biały 350 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) zrazy wieprzowe duszone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ryż 200g Cukinia 150g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> )	herbata 250ml baton 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) pieczywo pszenne krojone 50 g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek do chleba z koperkiem 60g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	serek homogenizowany 150 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	<b>Energia [kcal] 2 459</b> <b>Energia [kJ] 10 282,6</b> <b>Białko ogółem [g] 108</b> <b>białko zwierzęce [g] 74,6</b> <b>białko roślinne [g] 33,4</b> <b>Tłuszcz [g] 75,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 363,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8</b> <b>Sód [mg] 1 567</b> <b>Potas [mg] 3 016,4</b> <b>Wapń [mg] 699,3</b> <b>Fosfor [mg] 1 616,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 20,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 81,5</b> <b>Woda [g] 1 050,6</b> <b>Popiół [g] 14,2</b>
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa gorzka 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo razowe 130g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g Musli 20g sałata - dodatek tw aróg 40g ( <b>MLEKO</b> )	Mus owocowy/owoc owo- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) zupa barszcz biały 350 ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) zrazy wieprzowe duszone 100g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ryż 200g Fasolka szparagowa 150g ( <b>STRĄCZKI</b> )	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta rybna 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	serek homogenizowany 150 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	<b>Energia [kcal] 2 315,6</b> <b>Energia [kJ] 9 677</b> <b>Białko ogółem [g] 124</b> <b>białko zwierzęce [g] 84,4</b> <b>białko roślinne [g] 39,5</b> <b>Tłuszcz [g] 71,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 336,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2</b> <b>Sód [mg] 2 883,9</b> <b>Potas [mg] 3 470,9</b> <b>Wapń [mg] 759</b> <b>Fosfor [mg] 2 088,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 50,9</b> <b>Woda [g] 1 027,8</b> <b>Popiół [g] 19,3</b>

### **Oznaczenia alergenów:**

MLEKO - Białko mleka krowiego,  
GLUTEN - Gluten,  
JAJA - Jaja kurze,  
. - Mięso wołowe,  
. - Mięso wieprzowe,  
ORZECHY - Orzechy ziemne,  
ORZECHY - Orzechy archaidowe,  
ORZECHY - Orzechy włoskie,  
SELER - Seler,  
SO<sub>2</sub> - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
RYBY - Ryby,  
SKORUPIAKI - Skorupiaki,  
MIĘCZAKI - Mięczaki,  
SOJA - Soja,  
STRĄCZKI - Rośliny strączkowe,  
GORCZYCA - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZAM - Ziarno sezamu,  
ŁUBIN - Łubin i produkty pochodne,  
ŻYTO - Żyto,  
KAM - Kamut,  
PSZENICA - PSZENICA,  
JĘCZMIEŃ - JĘCZMIEŃ,  
LAKTOZA - LAKTOZA,  
PISTACJE - PISTACJE,  
ŚMIETANKA - ŚMIETANKA,  
SERWATKA - SERWATKA,  
ORZ BRAZYL - ORZECH BRAZYL,