

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-01 środa	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) zestaw warzyw 80g Musli 20g sałata - dodatek wędlna 25g (SELER, GORCZYCA)	Owoc 1 szt.	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet z kurczaka 100g (GLUTEN, JAJA) sałata z jogurtem 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) zestaw warzyw 80g sałata - dodatek wędlna 25g (SELER, GORCZYCA)	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 571,3 Energia [kJ] 10 014,1 Białko ogółem [g] 97,3 białko zwierzęce [g] 72,6 białko roślinne [g] 41 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 376,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,3 Sód [mg] 2 515,8 Potas [mg] 4 607,2 Wapń [mg] 931,3 Fosfor [mg] 1 626,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 48 Woda [g] 1 206,1 Popiół [g] 19,9
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlna 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g dżem 25g	Owoc 1 szt.	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/120ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g sałata z jogurtem 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlna 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g serek do chleba 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 371,3 Energia [kJ] 9 658,2 Białko ogółem [g] 113,1 białko zwierzęce [g] 82,9 białko roślinne [g] 35,7 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 441 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 2 063,6 Potas [mg] 4 726,1 Wapń [mg] 887,3 Fosfor [mg] 1 788,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 80 Woda [g] 1 391,3 Popiół [g] 19,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-01 środa	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) zestaw warzyw 50 g ser żółty gouda 40g (MLEKO) Musli 20g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	Owoc 1 szt.	kompot gorzki 250ml (S02) zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/120ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g sałata z jogurtem 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 390,6 Energia [kJ] 8 761,1 Białko ogółem [g] 96,5 białko zwierzęce [g] 72,2 białko roślinne [g] 54,3 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 374,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 2 606,4 Potas [mg] 5 053,3 Wapń [mg] 804,6 Fosfor [mg] 1 853,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 36,9 Woda [g] 1 303,3 Popiół [g] 21,8
2024-05-02 czwartek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Kielbasa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g Musztarda 10g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka jarzynowa 70 g zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek	sok owocowy 300 ml	kompot 250ml zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet mielony 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) szpinak gotowany 150g ziemniaki 200g	Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Pasta tarogowa z tuńczykiem 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek herbata 250ml zestaw warzyw 50 g Jajko klasy L 1szt (JAJA) Majonez 1 szt. (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)	Budyń śmietankowy b/c 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 677,5 Energia [kJ] 11 110,6 Białko ogółem [g] 102 białko zwierzęce [g] 64,7 białko roślinne [g] 37,2 Tłuszcz [g] 113,9 Węglowodany ogółem [g] 348,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,8 Sód [mg] 2 805,4 Potas [mg] 4 862,7 Wapń [mg] 940,1 Fosfor [mg] 1 808,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 56,5 Woda [g] 1 492,1 Popiół [g] 22,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-02 czwartek	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Kielbasa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g pomidor 50g Ketchup 10 g (GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN) sałata - dodatek tw aróg 40g (MLEKO)	sok owocowy 300 ml	kompot 250ml zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) szpinak gotowany 150g ziemniaki 200g	Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml sałata - dodatek pomidor 50g Pasta tarogowa z tuńczykiem 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Budyń śmietankowy b/c 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 428,3 Energia [kJ] 9 966,3 Białko ogółem [g] 97,2 białko zwierzęce [g] 61,9 białko roślinne [g] 35,8 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 448,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,3 Sód [mg] 2 605,9 Potas [mg] 4 647,3 Wapń [mg] 904,8 Fosfor [mg] 1 639,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 57,3 Woda [g] 1 397,6 Popiół [g] 20,8
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) Kielbasa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Musli 20g sałatka jarzynowa 70 g Mus ztarda 10 g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek	sok warzywny 300 ml	kompot gorzki 250ml (S02) zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 200g szpinak gotowany 150g	pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Pasta tarogowa z tuńczykiem 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek Herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g Jajko klasy L 1szt (JAJA) Majonez 1 szt. (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)	Budyń śmietankowy b/c 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 731,3 Energia [kJ] 11 338,1 Białko ogółem [g] 110,8 białko zwierzęce [g] 64,7 białko roślinne [g] 46,1 Tłuszcz [g] 113,8 Węglowodany ogółem [g] 365,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,1 Sód [mg] 3 467,2 Potas [mg] 5 388,5 Wapń [mg] 968,1 Fosfor [mg] 2 140,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 suma cukrów prostych [g] 53,8 Woda [g] 1 537,6 Popiół [g] 26

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-03 piątek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Musli 20g hummus 60g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) sałata - dodatek	Owoc 1 szt.	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) Potrawka z kurczaka z warzywami 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryż 200g	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g twaróg ze szczypiorkiem 40g (MLEKO) sałata - dodatek	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 216,1 Energia [kJ] 9 263,6 Białko ogółem [g] 112,4 białko zwierzęce [g] 80,1 białko roślinne [g] 32,2 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 326,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 2 327,3 Potas [mg] 3 319,4 Wapń [mg] 709,9 Fosfor [mg] 1 695,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 60,3 Woda [g] 1 067,1 Popiół [g] 17,6
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g Musli 20g sałata - dodatek dżem 25g	Owoc 1 szt.	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) Potrawka z kurczaka z warzywami 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryż 200g	herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek twaróg z koperkiem 40g (MLEKO)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 444,6 Energia [kJ] 10 049,3 Białko ogółem [g] 115,3 białko zwierzęce [g] 80,7 białko roślinne [g] 35,2 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 468,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 2 189,4 Potas [mg] 3 155,2 Wapń [mg] 714,7 Fosfor [mg] 1 700,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 69,3 Woda [g] 1 062,1 Popiół [g] 16,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-03 piątek	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, LUBIN) pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Musli 20g hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek	Owoc 1 szt.	kompot gorzki 250ml (S02) zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) Potrawka z kurczaka z warzywami 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryż 200g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g twaróg ze szczypiorkiem 40g (MLEKO) sałata - dodatek	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 319,5 Energia [kJ] 9 698 Białko ogółem [g] 120,6 białko zwierzęce [g] 80,1 białko roślinne [g] 40,5 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 350,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 3 426,7 Potas [mg] 3 712,7 Wapń [mg] 742,4 Fosfor [mg] 2 018,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 59,7 Woda [g] 1 111,6 Popiół [g] 22,3
2024-05-04 sobota	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) Musli 20g Miód 25g (ORZECHY, SEZAM) Owoc 1 szt.	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Makaron z serem białym 300g (MLEKO) Jabłko pieczone 200g	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Pasta "pastella" 1 szt. (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek	Kefir 150 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 471,2 Energia [kJ] 10 332 Białko ogółem [g] 94,7 białko zwierzęce [g] 55,3 białko roślinne [g] 39,4 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 387,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Sód [mg] 2 546 Potas [mg] 3 603,3 Wapń [mg] 713,5 Fosfor [mg] 1 441,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 60,7 Woda [g] 1 242,9 Popiół [g] 16,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-04 sobota	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) Musli 20g Miód 25g (ORZECHY, SEZAM) Owoc 1 szt.	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Makaron z serem białym 300g (MLEKO) Jabłko pieczone 200g	herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Kefir 150 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 800,7 Energia [kJ] 11 714,7 Białko ogółem [g] 129,3 białko zwierzęce [g] 88,9 białko roślinne [g] 40,4 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 414,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2 Sód [mg] 2 619,9 Potas [mg] 3 812,3 Wapń [mg] 879,5 Fosfor [mg] 1 836,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 86,4 Woda [g] 1 371,5 Popiół [g] 17,9
	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) Musli 20g zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA)	sok warzywny 300 ml	kompot gorzki 250ml (S02) zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Makaron z serem białym 300g (MLEKO) Jabłko pieczone 200g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Kefir 150 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 642,3 Energia [kJ] 11 046,8 Białko ogółem [g] 138,8 białko zwierzęce [g] 93,8 białko roślinne [g] 45 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 385,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39 Sód [mg] 3 156,6 Potas [mg] 4 190 Wapń [mg] 900,4 Fosfor [mg] 2 223,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 73,6 Woda [g] 1 356,9 Popiół [g] 20,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-05 niedziela	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Musli 20g ser żółty gouda 25 g (MLEKO) sałata - dodatek	Owoc 1 szt.	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g surówka z marchewki i pomarańczy 150g	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser mozzarella 50 g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	Pudding 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 469,6 Energia [kJ] 10 322,9 Białko ogółem [g] 123,9 białko zwierzęce [g] 89,9 białko roślinne [g] 34 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 345,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,2 Sód [mg] 3 573,7 Potas [mg] 5 053,9 Wapń [mg] 1 102 Fosfor [mg] 2 021,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 67,6 Woda [g] 1 416,2 Popiół [g] 24,3
	ławnostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Musli 20g pomidor 50g serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Owoc 1 szt.	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g Filet z kurczaka duszony 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i pomarańczy 150g	herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser mozzarella 50 g (MLEKO) pomidor 50g sałata - dodatek wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA)	Pudding 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 719,1 Energia [kJ] 11 370,5 Białko ogółem [g] 151,5 białko zwierzęce [g] 116,5 białko roślinne [g] 35 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 371,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,8 Sód [mg] 3 423 Potas [mg] 5 265,1 Wapń [mg] 1 063,2 Fosfor [mg] 2 286,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 93,3 Woda [g] 1 534 Popiół [g] 24,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-05 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) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Musli 20g ser żółty gouda 25 g (MLEKO)	Owoc 1 szt.	kompot gorzki 250ml (S02) zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g Filet z kurczaka duszony 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i pomarańczy 150g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser mozzarella 50 g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA)	Maślanka 200 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 507 Energia [kJ] 10 483,6 Białko ogółem [g] 126,8 białko zwierzęce [g] 84,7 białko roślinne [g] 42 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 369,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 Sód [mg] 4 159,7 Potas [mg] 5 702,8 Wapń [mg] 1 330,2 Fosfor [mg] 2 366,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 suma cukrów prostych [g] 68,1 Woda [g] 1 619,9 Popiół [g] 28,5
2024-05-06 poniedziałek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) paszlet pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Musli 20g serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sałatka szwedzka 150 g (SELER, S02) Kasza gryczana 200g	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Galaretką z warzywami 100g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 517,8 Energia [kJ] 10 504,3 Białko ogółem [g] 150,4 białko zwierzęce [g] 115,8 białko roślinne [g] 34,6 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 300,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,2 Sód [mg] 3 557,4 Potas [mg] 3 446,1 Wapń [mg] 832,4 Fosfor [mg] 2 339,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 76,3 Woda [g] 1 075,3 Popiół [g] 20,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-06 poniedziałek	łagodniejsza BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Musli 20g pomidor 50g serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Gulasz mięsny 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kasza gryczana 200g Brokuły 150g	herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek Galaretką z warzywami 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 495,8 Energia [kJ] 10 407,1 Białko ogółem [g] 158,1 białko zwierzęce [g] 119,6 białko roślinne [g] 38,4 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 300,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,8 Sód [mg] 3 587 Potas [mg] 3 912 Wapń [mg] 860,2 Fosfor [mg] 2 421,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 75,3 Woda [g] 1 197,5 Popiół [g] 21,1
	cięższa 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) pasztet pieczony 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Musli 20g serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	sok warzywny 300 ml	kompot gorzki 250ml (SÓL) zupa z czerwonej soczewicy 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kasza gryczana 200g Brokuły 150g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Galaretką z warzywami 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 648,3 Energia [kJ] 10 824 Białko ogółem [g] 163,7 białko zwierzęce [g] 115,7 białko roślinne [g] 59,9 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 317 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,6 Sód [mg] 4 032,2 Potas [mg] 4 229,4 Wapń [mg] 914,2 Fosfor [mg] 2 726,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 63,1 Woda [g] 1 222,4 Popiół [g] 24,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-07 wtorek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) dżem 50g (S02) Owoc 1 szt. Musli 20g tw aróg 40g (MLEKO)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) bitki wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) surówka z kapusty białej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Jajko klasy L 1szt (JAJA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Pasta twarogowa z makrelą 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Majonez 1 szt. (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)	Kasza manna z sosem owocowym 300g (MLEKO, GLUTEN, S02)	Energia [kcal] 2 962,8 Energia [kJ] 12 324,6 Białko ogółem [g] 122,5 białko zwierzęce [g] 82,2 białko roślinne [g] 40,1 Tłuszcz [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 403,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,1 Sód [mg] 3 449,9 Potas [mg] 5 215,4 Wapń [mg] 1 077,6 Fosfor [mg] 1 980,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 85,1 Woda [g] 1 578,8 Popiół [g] 26,4
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) dżem 50g (S02) Musli 20g Owoc 1 szt. tw aróg 40g (MLEKO)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) bitki wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) ziemniaki 200g cukinia 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z makrelą 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50g sałata - dodatek wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA)	Kasza manna z sosem owocowym 300g (MLEKO, GLUTEN, S02)	Energia [kcal] 2 716,1 Energia [kJ] 11 365,6 Białko ogółem [g] 115,8 białko zwierzęce [g] 75,5 białko roślinne [g] 40,2 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 393,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,3 Sód [mg] 3 231,8 Potas [mg] 5 133,4 Wapń [mg] 936,5 Fosfor [mg] 1 814,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 84,4 Woda [g] 1 501,2 Popiół [g] 23,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-07 wtorek	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) tw aróg 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g Musli 20g wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot gorzki 250ml (S02) zupa szpinakowa z ryżem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) bitki wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) Cukinia 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z makrelą 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Jajko klasy L 1szt (JAJA) Majonez 1 szt. (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 642 Energia [kJ] 10 976,4 Białko ogółem [g] 138,1 białko zwierzęce [g] 99 białko roślinne [g] 39,1 Tłuszcz [g] 99,5 Węglowodany ogółem [g] 333,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,9 Sód [mg] 3 631,9 Potas [mg] 5 329,9 Wapń [mg] 846,4 Fosfor [mg] 2 361,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 53,6 Woda [g] 1 407,5 Popiół [g] 25,9
2024-05-08 środa	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g Musli 20g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	drożdżowka 1 sztuka	kompot 250ml zupa jarzynowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kluski z mięsem z masłem 300g (SELER) kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 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 200 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 726,4 Energia [kJ] 10 092,7 Białko ogółem [g] 94,4 białko zwierzęce [g] 64,2 białko roślinne [g] 89,7 Tłuszcz [g] 108,2 Węglowodany ogółem [g] 336,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,9 Sód [mg] 2 402,6 Potas [mg] 4 234,9 Wapń [mg] 1 208,1 Fosfor [mg] 1 725 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 50,2 Woda [g] 1 118 Popiół [g] 20,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-08 środa	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) twaróg z koperkiem 50g (MLEKO) sałata - dodatek Musli 20g pomidor 50g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	drożdżowka 1 sztuka	kompot 250ml zupa jarzynowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER) Marchewka mini 150g	herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek Miód 25g (ORZECHY, SEZAM)	Maślanka 200 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 593,2 Energia [kJ] 8 619,4 Białko ogółem [g] 69 białko zwierzęce [g] 47,4 białko roślinne [g] 125,1 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 376,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,4 Sód [mg] 1 480,2 Potas [mg] 4 073 Wapń [mg] 801,4 Fosfor [mg] 1 259,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 52,3 Woda [g] 1 021,7 Popiół [g] 15,2
	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) ser żółty gouda 40g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g Musli 20g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	Owoc 1 szt.	kompot gorzki 250ml (S02) zupa jarzynowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER) kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA)	Maślanka 200 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 623,3 Energia [kJ] 10 799,1 Białko ogółem [g] 103,1 białko zwierzęce [g] 62,7 białko roślinne [g] 40,8 Tłuszcz [g] 108,9 Węglowodany ogółem [g] 366,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,1 Sód [mg] 2 876,6 Potas [mg] 4 817,7 Wapń [mg] 1 244,5 Fosfor [mg] 2 058 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 54 Woda [g] 1 293,1 Popiół [g] 24

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-09 czwartek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Kielbasa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Musli 20g sałata - dodatek Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Musztarda 10 g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Owoc 1 szt.	kompot 250ml zupa makaronowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Podudzie z kurczaka pieczone 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 200g	wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Paprykarz 80g	Kefir 150 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 516,1 Energia [kJ] 10 522,1 Białko ogółem [g] 103,1 białko zwierzęce [g] 67,2 białko roślinne [g] 35,9 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 346,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 4 847,8 Potas [mg] 5 386 Wapń [mg] 753 Fosfor [mg] 1 743,5 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 53,4 Woda [g] 1 520 Popiół [g] 26
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Kielbasa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Musli 20g sałata - dodatek serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) Ketchup 10 g (GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN)	Owoc 1 szt.	kompot 250ml zupa makaronowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Podudzie z kurczaka gotowane 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 200g	ser mozzarella 50 g (MLEKO) herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek	Kefir 150 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 837,2 Energia [kJ] 11 869,5 Białko ogółem [g] 139,9 białko zwierzęce [g] 105 białko roślinne [g] 34,9 Tłuszcz [g] 102,8 Węglowodany ogółem [g] 367,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47 Sód [mg] 4 561,6 Potas [mg] 5 353,6 Wapń [mg] 1 132,8 Fosfor [mg] 2 216,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 79,4 Woda [g] 1 632,6 Popiół [g] 26,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-09 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) Kiełbasa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Musli 20g sałata - dodatek Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Musztarda 10 g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Owoc 1 szt.	kompot gorzki 250ml (S02) zupa makaronowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Podudzie z kurczaka gotowane 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 200g	wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Paprykarz 80g	Kefir 150 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 521,1 Energia [kJ] 10 545,8 Białko ogółem [g] 106,4 białko zwierzęce [g] 63 białko roślinne [g] 43,5 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 366,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 5 027,4 Potas [mg] 5 607,6 Wapń [mg] 775,9 Fosfor [mg] 1 991 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 suma cukrów prostych [g] 52,4 Woda [g] 1 531,9 Popiół [g] 27,8
2024-05-10 piątek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 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 300 ml	kompot 250ml Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Pulpet z ryby 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 200g sos grecki warzywny 200 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek ser topiony 50g (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 526,4 Energia [kJ] 10 177,9 Białko ogółem [g] 93,1 białko zwierzęce [g] 55,2 białko roślinne [g] 43,9 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 505,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41 Sód [mg] 3 475,8 Potas [mg] 4 746,7 Wapń [mg] 973,3 Fosfor [mg] 1 932,1 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 51,1 Woda [g] 1 363,9 Popiół [g] 22,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-10 piątek	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, 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 300 ml	kompot 250ml Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) ziemniaki 200g pulpet rybny 100g (SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sos grecki warzywny 200 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek dzem 25g	Budyń śmietankowy b/c 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 326,7 Energia [kJ] 8 806,2 Białko ogółem [g] 93,8 białko zwierzęce [g] 62,2 białko roślinne [g] 76,7 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 351,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 3 009,4 Potas [mg] 4 846,1 Wapń [mg] 768,2 Fosfor [mg] 1 685,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 57,4 Woda [g] 1 393,1 Popiół [g] 22
	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 300 ml	kompot gorzki 250ml (S02) zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) pulpet rybny 100g (SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sos grecki warzywny 200 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g	Herbata b/c 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)	Budyń śmietankowy b/c 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 511,2 Energia [kJ] 10 085,8 Białko ogółem [g] 130 białko zwierzęce [g] 68,3 białko roślinne [g] 61 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 486,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,8 Sód [mg] 4 155,4 Potas [mg] 5 229,1 Wapń [mg] 983,7 Fosfor [mg] 2 378,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 40,5 Woda [g] 1 363,3 Popiół [g] 27

Oznaczenia alergenów:

MLEKO - Białko mleka krowiego,
GLUTEN - Gluten,
JAJA - Jaja kurze,
. - Mięso wołowe,
. - Mięso wieprzowe,
ORZECHY - Orzechy ziemne,
ORZECHY - Orzechy archaidowe,
ORZECHY - Orzechy włoskie,
SELER - Seler,
SO₂ - Dwutlenek siarki / siarczyny,
RYBY - Ryby,
SKORUPIAKI - Skorupiaki,
MIĘCZAKI - Mięczaki,
SOJA - Soja,
STRĄCZKI - Rośliny strączkowe,
GORCZYCA - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZAM - Ziarno sezamu,
ŁUBIN - Łubin i produkty pochodne,
ŻYTO - Żyto,
KAM - Kamut,
PSZENICA - PSZENICA,
JĘCZMIENŃ - JĘCZMIENŃ,
LAKTOZA - LAKTOZA,
PISTACJE - PISTACJE,
ŚMIETANKA - ŚMIETANKA,
SERWATKA - SERWATKA,
ORZ BRAZYL - ORZECH BRAZYL,