

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-01 sobota	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) Musli 20g Miód 25g (ORZECHY, SEZAM) Owoc 1 szt.	kanapka wasa 37 g	kompot 250ml zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) 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 " 80 g (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek	Kefir 150 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 4 198,4 Energia [kJ] 17 551,5 Białko ogółem [g] 105,6 białko zwierzęce [g] 54,4 białko roślinne [g] 51,2 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 782,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2 Sód [mg] 2 447,6 Potas [mg] 4 330,5 Wapń [mg] 831,6 Fosfor [mg] 2 030,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 434,6 Woda [g] 1 043,3 Popiół [g] 21,1
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) Musli 20g (ORZECHY, SEZAM) Owoc 1 szt.	kanapka wasa 37 g	kompot 250ml zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) 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] 4 527,9 Energia [kJ] 18 934,2 Białko ogółem [g] 140,2 białko zwierzęce [g] 88 białko roślinne [g] 52,2 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 809,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,2 Sód [mg] 2 521,5 Potas [mg] 4 539,5 Wapń [mg] 997,6 Fosfor [mg] 2 425,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 460,3 Woda [g] 1 171,9 Popiół [g] 22,4
	culkzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJA) Musli 20g zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) Bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	kanapka wasa 37 g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z serem białym 300g (MLEKO) Jabłko pieczone 200g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (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] 2 731,4 Energia [kJ] 11 350,5 Białko ogółem [g] 138,7 białko zwierzęce [g] 96,8 białko roślinne [g] 41,8 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 390,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,9 Sód [mg] 2 689,1 Potas [mg] 3 628,1 Wapń [mg] 946,6 Fosfor [mg] 2 390 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 73,8 Woda [g] 1 241 Popiół [g] 20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-02 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 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Musli 20g ser żółty gouda 25 g (MLEKO) sałata - dodatek	Mus Antybaton 100 g	kompot 250ml zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Medaliony z indyka 100g (GLUTEN, JAJA) ziemniaki 200g Buraki 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] 2 603 Energia [kJ] 10 884,6 Białko ogółem [g] 112,6 białko zwierzęce [g] 78,4 białko roślinne [g] 34,1 Tłuszcz [g] 106,1 Węglowodany ogółem [g] 323,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,4 Sód [mg] 3 412,7 Potas [mg] 4 563,3 Wapń [mg] 1 106,2 Fosfor [mg] 1 840,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 60 Woda [g] 1 184,3 Popiół [g] 23
	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) sałata - dodatek Musli 20g pomidor 50g serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Mus Antybaton 100 g	kompot 250ml zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/120ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Buraki 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] 2 569 Energia [kJ] 10 746,3 Białko ogółem [g] 138 białko zwierzęce [g] 104,5 białko roślinne [g] 33,4 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 335,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,8 Sód [mg] 3 206,2 Potas [mg] 4 766,6 Wapń [mg] 1 033,5 Fosfor [mg] 2 113,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 84,6 Woda [g] 1 340,5 Popiół [g] 23

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-02 niedziela	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) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Musli 20g ser żółty gouda 25 g (MLEKO)	Mus Antybaton 100 g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/120ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Bukiet jarzyn 150g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, 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] 2 196,4 Energia [kJ] 9 185,1 Białko ogółem [g] 108,1 białko zwierzęce [g] 72,5 białko roślinne [g] 35,6 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 309,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2 Sód [mg] 3 395,3 Potas [mg] 5 167,4 Wapń [mg] 1 296,1 Fosfor [mg] 2 207,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 47 Woda [g] 1 439,9 Popiół [g] 25,5
2024-06-03 poniedziałek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) bulka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Musli 20g serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z ogórka kiszzonego 150g Kasza gryczana 200g	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Galaretkę z warzywami 100g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 576,7 Energia [kJ] 10 749,7 Białko ogółem [g] 151,6 białko zwierzęce [g] 115,8 białko roślinne [g] 35,8 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 303,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,6 Sód [mg] 4 538,5 Potas [mg] 3 573,9 Wapń [mg] 858,8 Fosfor [mg] 2 372,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 76,4 Woda [g] 1 203,7 Popiół [g] 23,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-03 poniedziałek	łagodna 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 Musli 20g pomidor 50g serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 300ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz mięsny 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kasza gryczana 200g Brokuły 150g	herbata 250ml Baton pszeniczny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlna 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek Galaretkę 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
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) 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 gorzki 250ml (S02) zupa z czerwonej soczewicy 300ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kasza gryczana 200g Brokuły 150g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlna 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Galaretkę z warzywami 100g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 535,5 Energia [kJ] 10 348,8 Białko ogółem [g] 157 białko zwierzęce [g] 115,6 białko roślinne [g] 53,3 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 297,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,4 Sód [mg] 3 912 Potas [mg] 4 265,4 Wapń [mg] 911 Fosfor [mg] 2 708,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 60,7 Woda [g] 1 229,2 Popiół [g] 23,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-04 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/owoc owo- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa grysikowa 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 50g (JAJA) zestaw warzyw 50g sałata - dodatek Pasta rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) Majonez 1 szt. (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)	Kaszka smakija 130g	Energia [kcal] 4 747,9 Energia [kJ] 19 784,6 Białko ogółem [g] 131,3 białko zwierzęce [g] 76,2 białko roślinne [g] 55 Tłuszcz [g] 120,3 Węglowodany ogółem [g] 809,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,7 Sód [mg] 2 919,9 Potas [mg] 6 283 Wapń [mg] 929,4 Fosfor [mg] 2 436,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 453,6 Woda [g] 1 336,5 Popiół [g] 28,9
	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/owoc owo- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa grysikowa 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 rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	Kaszka smakija 130g	Energia [kcal] 4 501,2 Energia [kJ] 18 825,6 Białko ogółem [g] 124,7 białko zwierzęce [g] 69,5 białko roślinne [g] 55,1 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 799,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,7 Sód [mg] 2 701,8 Potas [mg] 6 201 Wapń [mg] 788,3 Fosfor [mg] 2 270,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 452,9 Woda [g] 1 259 Popiół [g] 26,2
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) tw aróg 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50g Musli 20g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	Mus owocowy/owoc owo- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot gorzki 250ml (S02) zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) bitki wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Cukinia 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Pasta rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g sałata - dodatek Jajko klasy L 50g (JAJA) Majonez 1 szt. (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)	serek homogenizowany 150g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 573,1 Energia [kJ] 10 687,6 Białko ogółem [g] 133,7 białko zwierzęce [g] 99,7 białko roślinne [g] 34 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 317,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,9 Sód [mg] 2 509,1 Potas [mg] 5 210,7 Wapń [mg] 787,9 Fosfor [mg] 2 326,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 52 Woda [g] 1 342,8 Popiół [g] 22,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-05 środa	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) ser żółty gouda 40g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g Musli 20g sałata - dodatek wędlna 25g (SELER, GORCZYCA)	pieczywo chrupkie crispy 30 g	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) kluski z mięsem z masełkiem 300g (SELER) Kapusta kiszona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlna 25 g (SELER, GORCZYCA)	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 717,3 Energia [kJ] 11 189,8 Białko ogółem [g] 90,6 białko zwierzęce [g] 57,8 białko roślinne [g] 33,2 Tłuszcz [g] 120,7 Węglowodany ogółem [g] 362,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,3 Sód [mg] 2 792,3 Potas [mg] 4 302,2 Wapń [mg] 1 131 Fosfor [mg] 1 656,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 83 Woda [g] 1 157,9 Popiół [g] 22,6
	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) twaróg z koperkiem 50g (MLEKO) sałata - dodatek Musli 20g pomidor 50g wędlna 25g (SELER, GORCZYCA)	pieczywo chrupkie crispy 30 g	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) kluski z mięsem z masełkiem 300g (SELER) Marchewka mini 150g	herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlna 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek Miód 25g (ORZECHY, SEZAM)	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 564,6 Energia [kJ] 9 638,4 Białko ogółem [g] 64,7 białko zwierzęce [g] 41 białko roślinne [g] 68,1 Tłuszcz [g] 101,5 Węglowodany ogółem [g] 394,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,8 Sód [mg] 1 372,9 Potas [mg] 3 789,5 Wapń [mg] 682,7 Fosfor [mg] 1 160,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 82,6 Woda [g] 917,8 Popiół [g] 15

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-05 środa	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g Musli 20g sałata - dodatek wędlna 25g (SELER, GORCZYCA)	pieczywo chrupkie crispy 30 g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER) Kapusta kiszona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlna 25 g (SELER, GORCZYCA)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 582,9 Energia [kJ] 10 622,6 Białko ogółem [g] 93,9 białko zwierzęce [g] 59,6 białko roślinne [g] 34,7 Tłuszcz [g] 118,7 Węglowodany ogółem [g] 343 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,6 Sód [mg] 3 106,2 Potas [mg] 4 630 Wapń [mg] 1 163,2 Fosfor [mg] 1 980,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 54,5 Woda [g] 1 085,9 Popiół [g] 24,9
2024-06-06 czwartek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bulka kajzerka 50g (ŻYTO, 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)	suszone owoce/warzywa 80 g	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Podudzie z kurczaka pieczone 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Fasolka szparagowa 150g (STRACZKI, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŚMIETANKA) ziemniaki 200g	wędlna 40g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Paprykarz 100g	Kefir 150 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 363,3 Energia [kJ] 9 886,4 Białko ogółem [g] 108,1 białko zwierzęce [g] 71 białko roślinne [g] 37 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 318 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 4 264,1 Potas [mg] 5 019 Wapń [mg] 770,1 Fosfor [mg] 1 760,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 44,8 Woda [g] 1 351,6 Popiół [g] 24,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-06 czwartek	łatwostrawna 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) 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)	suszone owoce/ warzywa 80 g	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Podudzie z kurczaka gotowane 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLEKO, GLUTEN) 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] 2 660,4 Energia [kJ] 11 132,9 Białko ogółem [g] 142,4 białko zwierzęce [g] 109,7 białko roślinne [g] 32,7 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 329,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,1 Sód [mg] 3 983 Potas [mg] 4 705,6 Wapń [mg] 1 104,4 Fosfor [mg] 2 203,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 71,2 Woda [g] 1 346,2 Popiół [g] 25
	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) 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)	suszone owoce/ warzywa 80 g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Podudzie z kurczaka gotowane 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Fasolka szparagowa 150g (STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŚMIETANKA) ziemniaki 200g	wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Paprykarz 100g	Kefir 150 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 255,5 Energia [kJ] 9 435 Białko ogółem [g] 104,7 białko zwierzęce [g] 66,6 białko roślinne [g] 38 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 318,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 4 323,5 Potas [mg] 5 276,6 Wapń [mg] 789,8 Fosfor [mg] 1 990,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 41,5 Woda [g] 1 370,3 Popiół [g] 26,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-07 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) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek Musli 20g zestaw warzyw 50g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	sok owocowy 300 ml	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet rybny 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 200g surówka z kapusty kiszonej 150g	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g sałata - dodatek ser topiony 25g (MLEKO)	Pudding 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 351 Energia [kJ] 9 437,8 Białko ogółem [g] 94,2 białko zwierzęce [g] 59,4 białko roślinne [g] 40,8 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 470,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5 Sód [mg] 3 010,5 Potas [mg] 4 575,7 Wapń [mg] 849 Fosfor [mg] 1 769,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 53,1 Woda [g] 1 365,7 Popiół [g] 22,4
	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) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek Musli 20g zestaw warzyw 50g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	sok owocowy 300 ml	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g pulpet rybny 100g (SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 150g	herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g sałata - dodatek dżem 25g	Pudding 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 303,6 Energia [kJ] 8 705,2 Białko ogółem [g] 97,3 białko zwierzęce [g] 68,5 białko roślinne [g] 73,8 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 329,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 2 574,7 Potas [mg] 4 804,9 Wapń [mg] 731,4 Fosfor [mg] 1 673,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 58,9 Woda [g] 1 427,2 Popiół [g] 20,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-07 piątek	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 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 szpinakowa z ryżem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet rybny 100g (SELER, RYBY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 200g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek ser topiony 25g (MLEKO)	Twarożek grani 150 g	Energia [kcal] 2 144,8 Energia [kJ] 8 543,4 Białko ogółem [g] 109,4 białko zwierzęce [g] 57,4 białko roślinne [g] 51,3 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 433 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 3 355,3 Potas [mg] 5 105,7 Wapń [mg] 775 Fosfor [mg] 2 030,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 suma cukrów prostych [g] 29 Woda [g] 1 322,5 Popiół [g] 23
2024-06-08 sobota	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) serek do chleba waniliowy 40 g Owoc 1 szt. Musli 20g Miód 25g (ORZECHY, SEZAM)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa jarzynowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kopytka z sosem pieczarkowym 250g/ 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 150g	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 70g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 398,4 Energia [kJ] 9 903,5 Białko ogółem [g] 64,5 białko zwierzęce [g] 29,7 białko roślinne [g] 35,3 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 462 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,4 Sód [mg] 1 776,1 Potas [mg] 3 912,1 Wapń [mg] 770,2 Fosfor [mg] 1 327,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 78,3 Woda [g] 1 265,9 Popiół [g] 19,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-08 sobota	łagodna 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) serek do chleba waniliowy 40 g Musli 20g Owoc 1 szt. Miód 25g (ORZECHY, SEZAM)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa jarzynowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kopytka z masłem i cukrem 250g (JAJA) surówka z marchewki i jabłka 150g	herbata 250ml bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) 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)	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 684,2 Energia [kJ] 11 221 Białko ogółem [g] 95,7 białko zwierzęce [g] 64,5 białko roślinne [g] 31,1 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 409,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9 Sód [mg] 2 019,9 Potas [mg] 4 052,1 Wapń [mg] 913,3 Fosfor [mg] 1 623,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 106,2 Woda [g] 1 397,7 Popiół [g] 16,6
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) serek do chleba naturalny 40g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g Musli 20g wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	zupa jarzynowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kopytka z sosem pieczarkowym 250g/ 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 150g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 028,1 Energia [kJ] 8 363,5 Białko ogółem [g] 77,8 białko zwierzęce [g] 43,8 białko roślinne [g] 34,3 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 301,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 2 172,4 Potas [mg] 4 281,9 Wapń [mg] 826 Fosfor [mg] 1 801,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 29,8 Woda [g] 1 151 Popiół [g] 21,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-09 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) Kielbasa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Musli 20g zestaw warzyw 50 g ser żółty gouda 25 g (MLEKO) Musztarda 10 g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Baton musli 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet z kurczaka 80g (GLUTEN, JAJA) ziemniaki 200g sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLEKO, GLUTEN)	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, 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 150 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 811,6 Energia [kJ] 10 264,5 Białko ogółem [g] 88,3 białko zwierzęce [g] 61 białko roślinne [g] 88,8 Tłuszcz [g] 119,2 Węglowodany ogółem [g] 372,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,8 Sód [mg] 2 973 Potas [mg] 3 826,9 Wapń [mg] 719,4 Fosfor [mg] 1 467,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 51,1 Woda [g] 954,2 Popiół [g] 19,7
	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) Kielbasa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Musli 20g pomidor 50g twaróg krajanka 40g (MLEKO) Ketchup 10 g (GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN)	Baton musli 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/120ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLEKO, GLUTEN) sos dietetyczny 100ml (MLEKO, 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) sałata - dodatek pomidor 50g dzem 25g	Kefir 150 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 630,2 Energia [kJ] 9 221,7 Białko ogółem [g] 66,2 białko zwierzęce [g] 49,2 białko roślinne [g] 75,6 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 454,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,9 Sód [mg] 2 511,6 Potas [mg] 3 857,4 Wapń [mg] 610,8 Fosfor [mg] 1 193,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 68,3 Woda [g] 989,7 Popiół [g] 18,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-09 niedziela	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) Kielbasa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Musli 20g zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) ser żółty gouda 25 g (MLEKO) Musztarda 10 g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	sok warzywny 300 ml	kompot gorzki 250ml (S02) zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/120ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLEKO, GLUTEN) sos dietetyczny 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędliną 25g (SELER, GORCZYCA)	Kefir 150 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 650,7 Energia [kJ] 10 060,7 Białko ogółem [g] 101,2 białko zwierzęce [g] 54,2 białko roślinne [g] 49 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 485,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,8 Sód [mg] 3 882,2 Potas [mg] 4 411,9 Wapń [mg] 880,1 Fosfor [mg] 1 924,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 suma cukrów prostych [g] 40,2 Woda [g] 1 114,4 Popiół [g] 23,9
2024-06-10 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) ser capresi 25 g zestaw warzyw 50 g Musli 20g paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	suszone owoce/warzywa 80 g	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń duszona w sosie 180g ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędliną 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pasta rybna- z tuńczyka 60g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) sałata - dodatek	Ryż na mleku w tubce 100 g	Energia [kcal] 2 214,2 Energia [kJ] 7 087,8 Białko ogółem [g] 63,5 białko zwierzęce [g] 61,7 białko roślinne [g] 70,5 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 329,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 1 786,8 Potas [mg] 4 032,4 Wapń [mg] 596,8 Fosfor [mg] 1 163,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 40 Woda [g] 1 088,4 Popiół [g] 17,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-10 poniedziałek	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) sałata - dodatek Musli 20g ser capresi 25 g pomidor 50g	suszone owoce/ warzywa 80 g	kompot 250ml zupa pomidorow a z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sztuka mięsa duszona w sosie 180g ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) tw aróg 60g (MLEKO) sałata - dodatek	Ryż na mleku w tubce 100 g	Energia [kcal] 2 111,7 Energia [kJ] 8 067,5 Białko ogółem [g] 80,2 białko zwierzęce [g] 55,1 białko roślinne [g] 34 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 379,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 2 266,3 Potas [mg] 4 313,3 Wapń [mg] 628,5 Fosfor [mg] 1 371,7 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 40,5 Woda [g] 1 136,7 Popiół [g] 18,8
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser capresi 25 g zestaw warzyw 50 g Musli 20g paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	suszone owoce/ warzywa 80 g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa pomidorow a z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sztuka mięsa duszona w sosie 180g ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pasta rybna- z tuńczyka 60g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA) sałata - dodatek	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 350,3 Energia [kJ] 8 177,4 Białko ogółem [g] 84,3 białko zwierzęce [g] 71,4 białko roślinne [g] 48,4 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 414,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9 Sód [mg] 2 366,2 Potas [mg] 4 453,2 Wapń [mg] 552,3 Fosfor [mg] 1 630,4 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 44,3 Woda [g] 1 123,4 Popiół [g] 20,5

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,