

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-11 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) serek do chleba waniliowy 40 g Owoc 1 szt. Musli 20g Miód 25g (ORZECHY, SEZAM)	Mus owocowy/owoc owo- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z sosem mięsno-jarzy no wym 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, 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] 2 586,7 Energia [kJ] 10 703,2 Białko ogółem [g] 83,7 białko zwierzęce [g] 46,1 białko roślinne [g] 38,2 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 491 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,4 Sód [mg] 2 634,4 Potas [mg] 3 279,8 Wapń [mg] 749,3 Fosfor [mg] 1 344,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 82,2 Woda [g] 1 041,2 Popiół [g] 18,7
	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) serek do chleba waniliowy 40 g Musli 20g Owoc 1 szt. Miód 25g (ORZECHY, SEZAM)	Mus owocowy/owoc owo- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) makaron z sosem mięsno-jarzy no wym 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	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] 2 759,6 Energia [kJ] 11 554,2 Białko ogółem [g] 120 białko zwierzęce [g] 80,9 białko roślinne [g] 39,1 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 414,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,6 Sód [mg] 2 679,8 Potas [mg] 3 513,7 Wapń [mg] 898,9 Fosfor [mg] 1 782 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 106 Woda [g] 1 177,2 Popiół [g] 19,2
	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/owoc owo- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) makaron z sosem mięsno-jarzy no wym 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	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] 2 197 Energia [kJ] 9 082,1 Białko ogółem [g] 97 białko zwierzęce [g] 60,2 białko roślinne [g] 37,1 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 325,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,1 Sód [mg] 3 024,6 Potas [mg] 3 634,9 Wapń [mg] 803,6 Fosfor [mg] 1 812,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 30 Woda [g] 926,2 Popiół [g] 20,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-12 niedziela	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) sałata - dodatek Musli 20g zestaw warzyw 50 g ser żółty gouda 40g (MLEKO) Mus ztarda 10 g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Baton musli 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kotlet z kurczaka 80g (GLUTEN, JAJA) ziemniaki 200g sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLEKO, GLUTEN)	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g	Kefir 150 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 918,1 Energia [kJ] 10 711,2 Białko ogółem [g] 98,1 białko zwierzęce [g] 69,4 białko roślinne [g] 90,4 Tłuszcz [g] 125,1 Węglowodany ogółem [g] 377 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,3 Sód [mg] 2 731,8 Potas [mg] 3 907 Wapń [mg] 844,8 Fosfor [mg] 1 581 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 51,3 Woda [g] 979 Popiół [g] 19,8
	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) 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 rosół z makaronem 350ml (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 (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g dzem 25g	Kefir 150 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 689,2 Energia [kJ] 9 469,8 Białko ogółem [g] 71,9 białko zwierzęce [g] 53,4 białko roślinne [g] 77,2 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 458,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,4 Sód [mg] 2 135,7 Potas [mg] 3 925,1 Wapń [mg] 615,3 Fosfor [mg] 1 229,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 68,5 Woda [g] 1 007,8 Popiół [g] 17,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-12 niedziela	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) Kielbasa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Musli 20g zestaw warzyw 50 g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) ser żółty gouda 40g (MLEKO) Musztarda 10 g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	sok warzywny 300 ml	kompot gorzki 250ml (S02) zupa rosół z makaronem 350ml (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, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek jogurtem 25g (SELER, GORCZYCA)	Kefir 150 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 757,2 Energia [kJ] 10 507,4 Białko ogółem [g] 111,2 białko zwierzęce [g] 62,5 białko roślinne [g] 50,6 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 490 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,3 Sód [mg] 3 641 Potas [mg] 4 492 Wapń [mg] 1 005,6 Fosfor [mg] 2 038,3 Błonnik pokarmowy [g] 43 suma cukrów prostych [g] 40,5 Woda [g] 1 139,2 Popiół [g] 23,9
2024-05-13 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 jarzynowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń duszona w sosie 180g kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN) surówka z kapusty białej 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 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] 2 052,9 Energia [kJ] 6 225 Białko ogółem [g] 119,5 białko zwierzęce [g] 61,7 białko roślinne [g] 75,3 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 312,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 1 256,6 Potas [mg] 1 940,9 Wapń [mg] 504,3 Fosfor [mg] 1 002,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 37 Woda [g] 608,6 Popiół [g] 10,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-13 poniedziałek	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) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Musli 20g ser capresi 25 g pomidor 50g	suszone owoce/warzywa 80 g	kompot 250ml zupa jarzynowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sztuka mięsa duszona w sosie 180g kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN) cukinia 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, 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] 1 919,9 Energia [kJ] 7 203,4 Białko ogółem [g] 81,6 białko zwierzęce [g] 54,9 białko roślinne [g] 30 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 374 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 1 736,1 Potas [mg] 2 221,8 Wapń [mg] 536 Fosfor [mg] 1 210,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 37,5 Woda [g] 656,9 Popiół [g] 12
	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) 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 jarzynowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sztuka mięsa duszona w sosie 180g kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN) cukinia 150g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, 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] 2 166 Energia [kJ] 7 313,9 Białko ogółem [g] 90,2 białko zwierzęce [g] 71,2 białko roślinne [g] 45,9 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 408,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6 Sód [mg] 1 835,9 Potas [mg] 2 361,7 Wapń [mg] 459,8 Fosfor [mg] 1 468,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 41,3 Woda [g] 643,7 Popiół [g] 13,7
	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) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) Owoc 1 szt. Musli 20g tw aróg 40g (MLEKO)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kielbasa pieczona z cebulką 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Panszkraut 300g	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasta a'la tatziki 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 471 Energia [kJ] 7 753,4 Białko ogółem [g] 108,3 białko zwierzęce [g] 67,1 białko roślinne [g] 76,9 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 430,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2 Sód [mg] 1 198,7 Potas [mg] 1 480,6 Wapń [mg] 445 Fosfor [mg] 911,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 56,7 Woda [g] 599,4 Popiół [g] 9,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-14 wtorek	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) miód 50g (ORZECHY, SEZAM) Musli 20g Owoc 1 szt. tw aróg 40g (MLEKO)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet gotowany 80g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 200g Marchewka mini 150g sos ziołowy 100ml (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) pomidor 50g Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	serek homogenizowany 150g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 826,9 Energia [kJ] 10 711,3 Białko ogółem [g] 105,5 białko zwierzęce [g] 88,4 białko roślinne [g] 50,8 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 578,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,7 Sód [mg] 1 746,9 Potas [mg] 3 864,5 Wapń [mg] 781,1 Fosfor [mg] 1 635,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 89,6 Woda [g] 1 155,7 Popiół [g] 16,5
	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) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g Musli 20g ser topiony 50g (MLEKO) sałata - dodatek	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot gorzki 250ml (S02) zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) kapusta kiszona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g sos ziołowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasta a'la tatziki 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	serek homogenizowany 150g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 357,3 Energia [kJ] 8 181,2 Białko ogółem [g] 81,2 białko zwierzęce [g] 67,2 białko roślinne [g] 63,5 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 411 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,1 Sód [mg] 3 016,2 Potas [mg] 4 330,6 Wapń [mg] 836,1 Fosfor [mg] 1 797,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 35,3 Woda [g] 1 185,8 Popiół [g] 22,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-15 środa	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g zestaw warzyw 50 g pasta warzywna łowicz 80 g sałata - dodatek	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Befszy k drob z cebulką 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Fasolka szparagowa 150g (STRĄCZKI) ziemniaki 200g	Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g ser mozzarella 40 g (MLEKO)	Kaszka smakija 130 g	Energia [kcal] 2 268,1 Energia [kJ] 9 472,1 Białko ogółem [g] 98,8 białko zwierzęce [g] 59,8 białko roślinne [g] 39 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 336,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 3 348,3 Potas [mg] 5 152,1 Wapń [mg] 857,3 Fosfor [mg] 1 747,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 39 Woda [g] 1 358,7 Popiół [g] 23,2
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Musli 20g zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek pasta warzywna łowicz 80 g	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, JAJA) ziemniaki 200g buraki 150g	Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml sałata - dodatek Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g ser mozzarella 40 g (MLEKO)	Kaszka smakija 130 g	Energia [kcal] 2 218,4 Energia [kJ] 9 265,2 Białko ogółem [g] 89,6 białko zwierzęce [g] 52,6 białko roślinne [g] 37 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 330,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Sód [mg] 3 531,8 Potas [mg] 5 107,3 Wapń [mg] 811 Fosfor [mg] 1 580,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 49,1 Woda [g] 1 298,8 Popiół [g] 23,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-15 środa	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Musli 20g sałata - dodatek pasta warzywna łowicz 80 g	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, JAJA) ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g (STRĄCZKI)	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek herbata 250ml zestaw warzyw 50 g ser mozzarella 40 g (MLEKO)	Kefir 150 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 211,2 Energia [kJ] 9 026,2 Białko ogółem [g] 94,3 białko zwierzęce [g] 57,8 białko roślinne [g] 43,2 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 356,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 Sód [mg] 3 656,6 Potas [mg] 5 435,6 Wapń [mg] 966,7 Fosfor [mg] 1 998 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 suma cukrów prostych [g] 35,8 Woda [g] 1 364 Popiół [g] 25,8
2024-05-16 czwartek	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) sałata - dodatek Musli 20g zestaw warzyw 50 g ser żółty gouda 40g (MLEKO)	Owoc 1 szt.	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) bukiet jarzyn 150g ziemniaki 200g	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 329,8 Energia [kJ] 9 743,4 Białko ogółem [g] 118,8 białko zwierzęce [g] 82,5 białko roślinne [g] 36,2 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 329 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1 Sód [mg] 4 092,7 Potas [mg] 5 014 Wapń [mg] 978,8 Fosfor [mg] 1 895,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 56,6 Woda [g] 1 352,7 Popiół [g] 25,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-16 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) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Musli 20g pomidor 50g twarożek biały krajanka 40g (MLEKO)	Owoc 1 szt.	kompot 250ml zupa pomidorow a z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) bukiet jarzyn 150g ziemniaki 200g	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Miód 25g (ORZECHY, SEZAM) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) sałata - dodatek pomidor 50g wędlina 40g (SELER, GORCZYCA)	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 325 Energia [kJ] 9 627 Białko ogółem [g] 118 białko zwierzęce [g] 80,6 białko roślinne [g] 42,4 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 338,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 2 669,2 Potas [mg] 5 073,1 Wapń [mg] 671,7 Fosfor [mg] 1 774,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 52,5 Woda [g] 1 367,6 Popiół [g] 21,1
	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) sałata - dodatek Musli 20g zestaw warzyw 50 g ser żółty gouda 40g (MLEKO)	Owoc 1 szt.	kompot gorzki 250ml (S02) zupa pomidorow a z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g bukiet jarzyn 150g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 318,1 Energia [kJ] 9 693,1 Białko ogółem [g] 120,2 białko zwierzęce [g] 82,3 białko roślinne [g] 37,9 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 333,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4 Sód [mg] 4 443,5 Potas [mg] 5 431,8 Wapń [mg] 1 005,8 Fosfor [mg] 2 197,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 suma cukrów prostych [g] 53,5 Woda [g] 1 404,3 Popiół [g] 27,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-17 piątek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) zestaw warzyw 50 g Musli 20g sałata - dodatek Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	sok owocowy 300 ml	zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kompot 250ml Kotlet rybny 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 200g	masło 20g (ŚMIETANKA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJA) herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Pasta "pastella" 80 g (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA, SEZAM)	Pudding 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 453,5 Energia [kJ] 10 170 Białko ogółem [g] 107,3 białko zwierzęce [g] 73,4 białko roślinne [g] 33,8 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 343,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1 Sód [mg] 2 520,8 Potas [mg] 4 744,8 Wapń [mg] 747,8 Fosfor [mg] 1 883,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 55,7 Woda [g] 1 424,2 Popiół [g] 19,2
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) pomidor 50g Musli 20g sałata - dodatek wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA)	sok owocowy 300 ml	kompot 250ml zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpet z ryby 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 200g	masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) sałata - dodatek Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) pomidor 50g serek do chleba 2 szt. (MLEKO, LAKTOZA)	Pudding 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 602,9 Energia [kJ] 10 691,4 Białko ogółem [g] 132,2 białko zwierzęce [g] 97,5 białko roślinne [g] 35,2 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 461,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,5 Sód [mg] 2 478,8 Potas [mg] 4 849,5 Wapń [mg] 882,5 Fosfor [mg] 2 105,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 62 Woda [g] 1 485,3 Popiół [g] 19,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-17 piątek	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g sałata - dodatek wędliny 25g (SELER, GORCZYCA)	sok warzywny 300 ml	zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kompot gorzki 250ml (S02) Pulpet z ryby 100g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 200g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) Herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50g sałata - dodatek Jajko klasy L 50g (JAJA)	Maślanka 200 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 362,1 Energia [kJ] 9 611,7 Białko ogółem [g] 103,1 białko zwierzęce [g] 67,2 białko roślinne [g] 36,3 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 453,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 3 194,8 Potas [mg] 5 563,4 Wapń [mg] 972,6 Fosfor [mg] 2 209,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 suma cukrów prostych [g] 52,2 Woda [g] 1 633,9 Popiół [g] 23,6
2024-05-18 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) serek wiejski 200g (MLEKO, LAKTOZA) Musli 20g Owoc 1 szt. dżem 25g	Mus Antybaton 100g	kompot 250ml zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Kaszotto z warzywami 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g sałata - dodatek twaróg z koperkiem 40g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 197,1 Energia [kJ] 9 198,2 Białko ogółem [g] 110,3 białko zwierzęce [g] 80,6 białko roślinne [g] 29,6 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 300,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 2 263,9 Potas [mg] 3 751,4 Wapń [mg] 800,5 Fosfor [mg] 1 676,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 77,4 Woda [g] 1 181,8 Popiół [g] 17,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-18 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) serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA) Musli 20g Owoc 1 szt. Miód 25g (ORZECHY, SEZAM)	Mus Antybaton 100 g	kompot 250ml zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Kaszotto z warzywami 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek twaróg z koperkiem 40g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 322,6 Energia [kJ] 9 723,1 Białko ogółem [g] 122,5 białko zwierzęce [g] 91,9 białko roślinne [g] 30,6 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 311,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 2 285,4 Potas [mg] 3 820,8 Wapń [mg] 851,3 Fosfor [mg] 1 800,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 72,6 Woda [g] 1 215,5 Popiół [g] 17,6
	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 wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA) zestaw warzyw 50 g Musli 20g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	Owoc 1 szt.	kompot gorzki 250ml (S02) zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Kaszotto z warzywami 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, 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 sałata - dodatek twaróg z koperkiem 40g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 027 Energia [kJ] 8 480,9 Białko ogółem [g] 113,4 białko zwierzęce [g] 84,3 białko roślinne [g] 29,2 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 276,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 2 690,1 Potas [mg] 4 377,2 Wapń [mg] 845,1 Fosfor [mg] 2 049,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 58,2 Woda [g] 1 288 Popiół [g] 19,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-19 niedziela	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Kielbasa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g sałata - dodatek sałatka jarzynowa 70g Musztarda 10 g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	sok warzywny 300 ml	zupa rosół z lanym ciastem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kompot 250ml medaliony z indyka 80g (GLUTEN, JAJA) ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Galaretką z warzywami z plastrem cytryny 100g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g herbata 250ml sałata - dodatek wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA)	Twarożek grani 150 g	Energia [kcal] 2 410,6 Energia [kJ] 8 376,8 Białko ogółem [g] 69,7 białko zwierzęce [g] 57,6 białko roślinne [g] 75,6 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 307,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 Sód [mg] 2 463,2 Potas [mg] 4 547,2 Wapń [mg] 608,6 Fosfor [mg] 1 304,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 42,9 Woda [g] 1 284,4 Popiół [g] 19,4
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Kielbasa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) Ketchup 10 g (GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN) Pomidor 50g	sok warzywny 300 ml	zupa rosół z lanym ciastem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kompot 250ml Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/120ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g	Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) pomidor 50g herbata 250ml Galaretką z warzywami z plastrem cytryny 100g (GLUTEN, JAJA, ,, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	Twarożek grani 150 g	Energia [kcal] 2 647,1 Energia [kJ] 9 692,2 Białko ogółem [g] 105,5 białko zwierzęce [g] 93,1 białko roślinne [g] 39 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 411,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,3 Sód [mg] 2 808,5 Potas [mg] 4 851,8 Wapń [mg] 781,8 Fosfor [mg] 1 710,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 69,3 Woda [g] 1 396,7 Popiół [g] 20,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-19 niedziela	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 (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Musli 20g bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) sałatka jarzynowa 70g Musztarda 10 g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek	sok warzywny 300 ml	zupa rosół z lanym ciastem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kompot gorzki 250ml (S02) Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/120ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka z groszkiem 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Galaretkę z warzywami z plasterem cytryny 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g Herbata b/c 250ml sałata - dodatek wędliny 25g (SELER, GORCZYCA)	Twarożek grani 150 g	Energia [kcal] 2 672,1 Energia [kJ] 10 546,9 Białko ogółem [g] 92 białko zwierzęce [g] 52,3 białko roślinne [g] 47,7 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 429,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40 Sód [mg] 3 893,7 Potas [mg] 5 316,3 Wapń [mg] 694,7 Fosfor [mg] 1 933,8 Błonnik pokarmowy [g] 51,6 suma cukrów prostych [g] 42,2 Woda [g] 1 395,4 Popiół [g] 25,4
2024-05-20 poniedziałek	podstawowa BG	jogurt naturalny 250ml (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g ser topiony 25g (MLEKO) sałata - dodatek	crispy pieczywo chrupkie orkiszowe 30 g	zupa brokułowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kompot 250ml Gulasz z indyka 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN) surówka z ogórka kiszzonego 150g	Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek herbata 250ml zestaw warzyw 50 g paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA)	Ryż na mleku w tubce 100 g	Energia [kcal] 2 411,4 Energia [kJ] 10 074,8 Białko ogółem [g] 103,1 białko zwierzęce [g] 69,5 białko roślinne [g] 33,4 Tłuszcz [g] 108,5 Węglowodany ogółem [g] 296,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,2 Sód [mg] 4 788,7 Potas [mg] 3 500 Wapń [mg] 713 Fosfor [mg] 1 764,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 48,2 Woda [g] 1 041,1 Popiół [g] 22,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-20 poniedziałek	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g sałata - dodatek Miód 25g (ORZECHY, SEZAM)	crispy pieczywo chrupkie orkiszowe 30 g	zupa brokułowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kompot 250ml Gulasz z indyka 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN) sałata z sosem v inegrette 150g (GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) sałata - dodatek herbata 250ml wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g serek do chleba 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Ryż na mleku w tubce 100 g	Energia [kcal] 2 438,3 Energia [kJ] 10 186,7 Białko ogółem [g] 130,5 białko zwierzęce [g] 98,4 białko roślinne [g] 32 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 314,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4 Sód [mg] 3 078,1 Potas [mg] 3 558,5 Wapń [mg] 744,7 Fosfor [mg] 1 943,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 54,4 Woda [g] 1 009,2 Popiół [g] 19,3
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Musli 20g sałata - dodatek ser topiony 25g (MLEKO)	crispy pieczywo chrupkie orkiszowe 30 g	zupa brokułowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kompot gorzki 250ml (S02) Gulasz z indyka 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN) sałata z sosem v inegrette 150g (GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g pasztet drobiowy 1 szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA)	Kefir 150 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 362,1 Energia [kJ] 9 864 Białko ogółem [g] 101,9 białko zwierzęce [g] 67,6 białko roślinne [g] 34,2 Tłuszcz [g] 108,9 Węglowodany ogółem [g] 296,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,8 Sód [mg] 4 136,1 Potas [mg] 3 738,1 Wapń [mg] 646,1 Fosfor [mg] 1 982,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 41,8 Woda [g] 946,8 Popiół [g] 22,7

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,