

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-21 wtorek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) dżem 50g (S02) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Musli 20g Owoc 1 szt. twaróg krajanka 40g (MLEKO)	kanapka wasa 37 g	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń rzymska 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) buraki 150g ziemniaki 200g	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek pasta warzywna łowicz 80 g	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 576,1 Energia [kJ] 10 762,9 Białko ogółem [g] 104,6 białko zwierzęce [g] 67,1 białko roślinne [g] 37,4 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 400,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 3 471,1 Potas [mg] 4 675,1 Wapń [mg] 718,9 Fosfor [mg] 1 672,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 93,1 Woda [g] 1 321 Popiół [g] 22,3
	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. twaróg krajanka 40g (MLEKO)	kanapka wasa 37 g	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń rzymska 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 200g buraki 150g	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 pasta warzywna łowicz 80 g	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 587,6 Energia [kJ] 10 811,6 Białko ogółem [g] 105,6 białko zwierzęce [g] 67,1 białko roślinne [g] 38,4 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 400,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 3 465 Potas [mg] 4 680,1 Wapń [mg] 714,9 Fosfor [mg] 1 659,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 93 Woda [g] 1 319,6 Popiół [g] 22,2
	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) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) Musli 20g zestaw warzyw 50 g twaróg krajanka 40g (MLEKO) sałata - dodatek	kanapka wasa 37 g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń rzymska 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) cukinia 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 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 pasta warzywna łowicz 80 g	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 231,3 Energia [kJ] 9 310,7 Białko ogółem [g] 111,3 białko zwierzęce [g] 75,4 białko roślinne [g] 35,8 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 337,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 3 555 Potas [mg] 5 087,8 Wapń [mg] 700,2 Fosfor [mg] 2 094,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 50,4 Woda [g] 1 312,5 Popiół [g] 23,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-22 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) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Musli 20g zestaw warzyw 50 g sałatka jarzynowa 70 g	Baton musli 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (ŚMIETANKA) Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Pasta tarogowa z tuńczykiem 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 631,2 Energia [kJ] 11 013,8 Białko ogółem [g] 85 białko zwierzęce [g] 53,9 białko roślinne [g] 31,1 Tłuszcz [g] 105,8 Węglowodany ogółem [g] 356,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,4 Sód [mg] 2 362,7 Potas [mg] 3 009,1 Wapń [mg] 1 258,9 Fosfor [mg] 1 595,6 Biłnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 101,1 Woda [g] 1 104,1 Popiół [g] 17,6
	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 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Musli 20g pomidor 50g serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Baton musli 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (ŚMIETANKA) Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek ser mozzarella 40 g (MLEKO)	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 753 Energia [kJ] 11 522,8 Białko ogółem [g] 111 białko zwierzęce [g] 80,5 białko roślinne [g] 30,4 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 374,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,9 Sód [mg] 2 369,3 Potas [mg] 3 103,4 Wapń [mg] 1 252,1 Fosfor [mg] 1 848,5 Biłnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 125,6 Woda [g] 1 186 Popiół [g] 18,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-22 środa	cukrzycoowa 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) sałata - dodatek Musli 20g zestaw warzyw 50 g sałatka jarzynowa 70 g	Owoc 1 szt.	kompot gorzki 250ml (S02) zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) Risotto z mięsem i warzywami 300g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Pasta tarogowa z tuńczykiem 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 321 Energia [kJ] 9 710,8 Białko ogółem [g] 106,7 białko zwierzęce [g] 75,8 białko roślinne [g] 30,9 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 296,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,7 Sód [mg] 2 736,1 Potas [mg] 3 443,6 Wapń [mg] 1 017,1 Fosfor [mg] 1 981,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 56,1 Woda [g] 1 083,1 Popiół [g] 19,5
2024-05-23 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) ser topiony 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g Musli 20g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Podudzie z kurczaka pieczone 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLEKO, GLUTEN)	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser capresi 25 g zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Pudding 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 410,2 Energia [kJ] 10 089,2 Białko ogółem [g] 112,5 białko zwierzęce [g] 78,4 białko roślinne [g] 34 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 322,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,5 Sód [mg] 4 719,6 Potas [mg] 5 164,2 Wapń [mg] 837,4 Fosfor [mg] 2 053,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 49,7 Woda [g] 1 325,8 Popiół [g] 26

Jadłospis za okres od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-23 czwartek	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 twarożek biały z bazylią 40g (MLEKO)	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) ziemniaki 200g Podudzie z kurczaka gotowane 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g (MLEKO, GLUTEN)	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 ser capresi 25g	Pudding 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 264,5 Energia [kJ] 9 298,5 Białko ogółem [g] 107,9 białko zwierzęce [g] 74,3 białko roślinne [g] 34 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 426,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 3 428 Potas [mg] 5 002,3 Wapń [mg] 655 Fosfor [mg] 1 754,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 50 Woda [g] 1 288,3 Popiół [g] 22,1
	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) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g Musli 20g sałata - dodatek twarożek biały z bazylią 40g (MLEKO)	sok warzywny 300 ml	kompot gorzki 250ml (S02) zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) ziemniaki 200g Podudzie z kurczaka gotowane 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g (MLEKO, GLUTEN)	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser capresi 25g zestaw warzyw 50g sałata - dodatek Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Twarożek grani 150 g	Energia [kcal] 2 053,9 Energia [kJ] 8 591,2 Białko ogółem [g] 95,3 białko zwierzęce [g] 59,8 białko roślinne [g] 35,5 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 316,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 4 383 Potas [mg] 5 387 Wapń [mg] 636,8 Fosfor [mg] 1 914,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 36,8 Woda [g] 1 286,1 Popiół [g] 25,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-24, piątek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) zestaw warzyw 50 g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) Musli 20g sałata - dodatek ser topiony 25g (MLEKO)	Mus Antybaton 100 g	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) surówka z kapusty kiszanej 150g ziemniaki 200g	Pieczywo pszenne krojone 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml zestaw warzyw 50 g Pasta "pastella" 80 g (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 301,1 Energia [kJ] 6 971,5 Białko ogółem [g] 79,3 białko zwierzęce [g] 60,2 białko roślinne [g] 155 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 244,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 3 037 Potas [mg] 4 266,7 Wapń [mg] 690,7 Fosfor [mg] 1 525 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 43,8 Woda [g] 1 230,3 Popiół [g] 21,7
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasta z białek 60g (JAJA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pomidor 50g bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) Musli 20g sałata - dodatek wędlina 40g (SELER, GORCZYCA)	Mus Antybaton 100 g	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ryba gotowana 100g (GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 200g	pieczywo razowe 50g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml sałata - dodatek pomidor 50g ser mozzarella 40 g (MLEKO)	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 428,9 Energia [kJ] 9 996,6 Białko ogółem [g] 121,2 białko zwierzęce [g] 86,4 białko roślinne [g] 34,8 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 317,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,5 Sód [mg] 3 743,6 Potas [mg] 5 409,7 Wapń [mg] 1 047,5 Fosfor [mg] 2 237,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 50,9 Woda [g] 1 538,4 Popiół [g] 25,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-24 piątek	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Musli 20g sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) ser topiony 25g (MLEKO)	pieczywo chrupkie crispy 30 g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa szpinakowa z ryżem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ryba gotowana 100g (GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty kiszonej 150g ziemniaki 200g	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 ser mozzarella 40 g (MLEKO)	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 576 Energia [kJ] 10 695,6 Białko ogółem [g] 113,7 białko zwierzęce [g] 69,7 białko roślinne [g] 44 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 382,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,1 Sód [mg] 4 825,2 Potas [mg] 5 503,1 Wapń [mg] 1 196,3 Fosfor [mg] 2 538,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,9 suma cukrów prostych [g] 59,8 Woda [g] 1 478 Popiół [g] 31,8
2024-05-25 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) serek waniliowy 60g (MLEKO) Owoc 1 szt. Musli 20g Miód 25g (ORZECHY, SEZAM)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Makaron z sosem bolońskim i ziołami włoskimi 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA)	Maślanka 200 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 572,5 Energia [kJ] 10 771,3 Białko ogółem [g] 109,9 białko zwierzęce [g] 73,4 białko roślinne [g] 36,6 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 357 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,5 Sód [mg] 2 872,2 Potas [mg] 3 675,3 Wapń [mg] 1 176 Fosfor [mg] 1 797,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 54,7 Woda [g] 1 112,7 Popiół [g] 19,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-25 sobota	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) serek waniliowy 60g (MLEKO) Musli 20g Owoc 1 szt. Miód 25g (ORZECHY, SEZAM)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Makaron z sosem bolońskim i ziołami włoskimi 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	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 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Maślanka 200 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 563,4 Energia [kJ] 10 723 Białko ogółem [g] 138 białko zwierzęce [g] 101,3 białko roślinne [g] 36,7 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 357,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9 Sód [mg] 2 504,4 Potas [mg] 3 853 Wapń [mg] 1 014,8 Fosfor [mg] 2 029,7 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 59,5 Woda [g] 1 255,6 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) tw aróg 60g (MLEKO) sałata - dodatek Musli 20g zestaw warzyw 50 g wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot gorzki 250ml (S02) zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Makaron z sosem bolońskim i ziołami włoskimi 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek pasztet pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA)	Maślanka 200 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 481,8 Energia [kJ] 10 004,3 Białko ogółem [g] 111,1 białko zwierzęce [g] 73,6 białko roślinne [g] 50,5 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 357,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46 Sód [mg] 3 284,3 Potas [mg] 3 789,2 Wapń [mg] 948,3 Fosfor [mg] 1 987,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 36,3 Woda [g] 920,9 Popiół [g] 21,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-26 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 herbata 250ml sałata - dodatek Musli 20g Jajko klasy L 50 g (JAJA) Majonez 1 szt. (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)	biszkopty mamutki 20 g paczka b/ c	zupa rosół z lanym ciastem 350ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kompot 250ml Kotlet z kurczaka 100g (GLUTEN, JAJA) ziemniaki 200g surówka z kapusty białej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Paprykarz 100g sałata - dodatek herbata 250ml zestaw warzyw 50 g ser żółty gouda 25 g (MLEKO)	Kefir 150 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 942,3 Energia [kJ] 11 467,6 Białko ogółem [g] 108 białko zwierzęce [g] 87,9 białko roślinne [g] 38,7 Tłuszcz [g] 127,5 Węglowodany ogółem [g] 339,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,2 Sód [mg] 2 921,1 Potas [mg] 4 704,8 Wapń [mg] 850,4 Fosfor [mg] 1 776,2 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 40,5 Woda [g] 1 201,7 Popiół [g] 22,6
	łagodniejsza 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) pomidor 50g herbata 250ml Musli 20g sałata - dodatek Jajko klasy L 50 g (JAJA) Majonez 1 szt. (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)	biszkopty mamutki 20 g paczka b/ c	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) sałata - dodatek herbata 250ml wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Kefir 150 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 735,2 Energia [kJ] 11 348,4 Białko ogółem [g] 135,1 białko zwierzęce [g] 101 białko roślinne [g] 34 Tłuszcz [g] 106,1 Węglowodany ogółem [g] 335,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,6 Sód [mg] 2 717,2 Potas [mg] 4 896 Wapń [mg] 746,2 Fosfor [mg] 2 041,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 67,2 Woda [g] 1 381,7 Popiół [g] 20,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-26 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 sałata - dodatek Jajko klasy L 50 g (JAJA) Majonez 1 szt. (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)	Biszkopty b/cukru 40g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	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 gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Paprykarz domowy 100g (GLUTEN, SELER, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA) sałata - dodatek Herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g ser żółty gouda 25 g (MLEKO)	Kefir 150 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 764,1 Energia [kJ] 11 474,7 Białko ogółem [g] 113,2 białko zwierzęce [g] 73,2 białko roślinne [g] 39,8 Tłuszcz [g] 110,9 Węglowodany ogółem [g] 371,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,9 Sód [mg] 3 037,3 Potas [mg] 5 406,1 Wapń [mg] 1 037,6 Fosfor [mg] 2 245,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 suma cukrów prostych [g] 44,8 Woda [g] 1 484 Popiół [g] 24,1
2024-05-27 poniedziałek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Musli 20g sałata - dodatek Pasztecik drobiowy 1 szt. (GLUTEN, SELER, GORCZYCA)	Owoc 1 szt.	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń wieprzowa w sosie własnym 200g (GLUTEN, ., SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g ser mozzarella 40 g (MLEKO)	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 811,1 Energia [kJ] 10 199,4 Białko ogółem [g] 119,2 białko zwierzęce [g] 94 białko roślinne [g] 111,5 Tłuszcz [g] 127,7 Węglowodany ogółem [g] 260,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,4 Sód [mg] 3 501,8 Potas [mg] 4 808,9 Wapń [mg] 867,3 Fosfor [mg] 1 826,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 40,9 Woda [g] 1 295,1 Popiół [g] 24,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-27 poniedziałek	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Musli 20g pomidor 50g twaróg krajanka 40g (MLEKO, LAKTOZA)	Owoc 1 szt.	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) pieczeń wieprzowa w sosie własnym 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 150g ziemniaki 200g	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 ser mozzarella 40g (MLEKO)	serek wiejski 200g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 909,2 Energia [kJ] 12 171,9 Białko ogółem [g] 155,5 białko zwierzęce [g] 118,7 białko roślinne [g] 36,6 Tłuszcz [g] 108,2 Węglowodany ogółem [g] 353,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,4 Sód [mg] 3 537,5 Potas [mg] 5 198,9 Wapń [mg] 992,6 Fosfor [mg] 2 284,9 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 77,8 Woda [g] 1 393,7 Popiół [g] 24,9
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g Musli 20g sałata - dodatek Pasztecik drobiowy 1 szt. (GLUTEN, SELER, GORCZYCA)	Owoc 1 szt.	kompot gorzki 250ml (S02) zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Karczek w sosie własnym 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g Kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek zestaw warzyw 50g ser mozzarella 40g (MLEKO)	serek wiejski 200g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 845,6 Energia [kJ] 11 893,8 Białko ogółem [g] 127,9 białko zwierzęce [g] 90,1 białko roślinne [g] 37,6 Tłuszcz [g] 124,4 Węglowodany ogółem [g] 344,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,3 Sód [mg] 4 435,1 Potas [mg] 5 437,8 Wapń [mg] 910,8 Fosfor [mg] 2 252,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 54,6 Woda [g] 1 391,8 Popiół [g] 28,9
	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) Dżem 50g (S02) Musli 20g twaróg 40g (MLEKO) Owoc 1 szt.	kanapka wasa 37g	kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Kotlet mielony 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA) Fasolka szparagowa 150g (STRĄCZKI) ziemniaki 200g	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Pasta z twarogu i łososia 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	serek homogenizowany 150g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 440,3 Energia [kJ] 10 196,1 Białko ogółem [g] 112,7 białko zwierzęce [g] 75,4 białko roślinne [g] 37,3 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 369,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 3 686,8 Potas [mg] 4 612,3 Wapń [mg] 764,1 Fosfor [mg] 1 780,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 82 Woda [g] 1 346,7 Popiół [g] 21,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-28 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) Dżem 50g (S02) Musli 20g Owoc 1 szt. tw aróg 40g (MLEKO)	kanapka wasa 37 g	kompot 250ml zupa z czerwonej soczewicy 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, JAJA) ziemniaki 200g Cukinia 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) serek do chleba z koperkiem 60g (MLEKO) pomidor 50g sałata - dodatek wędlna 25g (SELER, GORCZYCA)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 422,2 Energia [kJ] 10 126,6 Białko ogółem [g] 109,8 białko zwierzęce [g] 74,8 białko roślinne [g] 35 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 355,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1 Sód [mg] 2 831,6 Potas [mg] 4 537 Wapń [mg] 717,1 Fosfor [mg] 1 693,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 82,8 Woda [g] 1 334,7 Popiół [g] 19,5
	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) wędlna 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Musli 20g sałata - dodatek tw aróg 40g (MLEKO)	kanapka wasa 37 g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa z czerwonej soczewicy 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) zrazy wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, JAJA) ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g (STRĄCZKI)	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Pasta z twarogu i fososia 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlna 25g (SELER, GORCZYCA)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 166 Energia [kJ] 9 045,8 Białko ogółem [g] 119 białko zwierzęce [g] 84,4 białko roślinne [g] 34,6 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 308,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Sód [mg] 4 028,4 Potas [mg] 5 027,5 Wapń [mg] 773,6 Fosfor [mg] 2 147,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 50 Woda [g] 1 318,6 Popiół [g] 24
2024-05-29 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)	Baton musli 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	kompot 250ml zupa jarzynowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z ogórka kiszzonego 150g Kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN)	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)	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 619,1 Energia [kJ] 10 217,1 Białko ogółem [g] 101,7 białko zwierzęce [g] 80 białko roślinne [g] 38 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 366,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,2 Sód [mg] 3 137,8 Potas [mg] 3 119,7 Wapń [mg] 910,4 Fosfor [mg] 1 676 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 82,3 Woda [g] 1 056,8 Popiół [g] 19,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-29 środa	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 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g dżem 25g	Baton musli 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	kompot 250ml zupa jarzynowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN) Marchewka mini 150g	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 serek do chleba 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 594,4 Energia [kJ] 10 595,1 Białko ogółem [g] 118,1 białko zwierzęce [g] 90,7 białko roślinne [g] 32,8 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 440,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40 Sód [mg] 1 756,4 Potas [mg] 3 089,9 Wapń [mg] 871,4 Fosfor [mg] 1 789,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 115,1 Woda [g] 1 057 Popiół [g] 15,7
	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) 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 jarzynowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz mięsny 250g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN) surówka z ogórka kiszzonego 150g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (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] 2 228,7 Energia [kJ] 8 080 Białko ogółem [g] 93 białko zwierzęce [g] 78,5 białko roślinne [g] 44,6 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 326,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,5 Sód [mg] 3 045,9 Potas [mg] 3 600,7 Wapń [mg] 736,1 Fosfor [mg] 1 827,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 30,7 Woda [g] 1 129,4 Popiół [g] 19,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-30 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, ŁUBIN) Musli 20g Musztarda 10g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pasta warzywna łowicz 80g zestaw warzyw 50g sałata - dodatek	sok owocowy 300 ml	kompot 250ml zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z indyka duszony 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 200g	Pieczywo pszenne krojone 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Pasta tarogowa z tuńczykiem 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek herbata 250ml zestaw warzyw 50g Jajko klasy L 50g (JAJA) Majonez 1 szt. (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)	Pudding 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 609,5 Energia [kJ] 10 842,1 Białko ogółem [g] 110,3 białko zwierzęce [g] 78,4 białko roślinne [g] 31,9 Tłuszcz [g] 105,9 Węglowodany ogółem [g] 331,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,8 Sód [mg] 3 059,5 Potas [mg] 4 858,2 Wapń [mg] 756,3 Fosfor [mg] 1 825,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 57,1 Woda [g] 1 436,8 Popiół [g] 21,1
	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, ŁUBIN) Musli 20g pomidor 50g Ketchup 10g (GLUTEN, GORCZYCA, ŁUBIN) sałata - dodatek tw aróg 40g (MLEKO)	sok owocowy 300 ml	kompot 250ml zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z indyka duszony 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 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 Dżem 25g	Pudding 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 501,7 Energia [kJ] 10 290,1 Białko ogółem [g] 101,8 białko zwierzęce [g] 69,8 białko roślinne [g] 32,5 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 445,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9 Sód [mg] 2 656,6 Potas [mg] 4 797,4 Wapń [mg] 714,5 Fosfor [mg] 1 636,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 64,6 Woda [g] 1 384,6 Popiół [g] 19,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-30 czwartek	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 pasta warzywna łowicz 80 g Musztarda 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) Filet z indyka duszony 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g surówka z marchewki i jabłka 150g	pieczywo razowe 130g (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 50 g (JAJA) Majonez 1 szt. (GLUTEN, JAJA, SELER, SEZAM)	Twarożek grani 150 g	Energia [kcal] 2 413,7 Energia [kJ] 10 020,8 Białko ogółem [g] 98,5 białko zwierzęce [g] 64,5 białko roślinne [g] 34,1 Tłuszcz [g] 101,4 Węglowodany ogółem [g] 318,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4 Sód [mg] 3 566,3 Potas [mg] 5 318 Wapń [mg] 705,3 Fosfor [mg] 1 965,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 suma cukrów prostych [g] 41,9 Woda [g] 1 425,5 Popiół [g] 23,7
2024-05-31 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 brokułowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet z jaj 100g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	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] 2 598,4 Energia [kJ] 10 711,3 Białko ogółem [g] 124,7 białko zwierzęce [g] 85,7 białko roślinne [g] 38,9 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 361,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 3 504,6 Potas [mg] 5 635,5 Wapń [mg] 873,6 Fosfor [mg] 2 126,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 59,2 Woda [g] 1 658,7 Popiół [g] 25,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-31 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) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g Musli 20g sałata - dodatek dżem 25g	Owoc 1 szt.	kompot 250ml Zupa brokułowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (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) pomidor 50g sałata - dodatek twaróg z koperkiem 40g (MLEKO)	serek homogenizowany 150g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 724,7 Energia [kJ] 11 069,1 Białko ogółem [g] 126,2 białko zwierzęce [g] 86,3 białko roślinne [g] 40,5 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 490,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,6 Sód [mg] 2 943,6 Potas [mg] 5 473,4 Wapń [mg] 879,7 Fosfor [mg] 2 104,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 68,2 Woda [g] 1 661 Popiół [g] 24,6
	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) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g Musli 20g hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek	Owoc 1 szt.	kompot gorzki 250ml (S02) Zupa brokułowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) 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 50g twaróg ze szczypiorkiem 40g (MLEKO) sałata - dodatek	serek homogenizowany 150g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 486,8 Energia [kJ] 10 242,6 Białko ogółem [g] 124,8 białko zwierzęce [g] 85,5 białko roślinne [g] 39,3 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 353,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3 Sód [mg] 4 060,6 Potas [mg] 6 066,9 Wapń [mg] 904,2 Fosfor [mg] 2 404,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 suma cukrów prostych [g] 56,2 Woda [g] 1 717,3 Popiół [g] 29,5

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,