

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-11 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 wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kiełbasa pieczona z cebulką 100g (SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Panszkraut 300g	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasta a'la tzatziki 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 346,4 Energia [kJ] 7 226,3 Białko ogółem [g] 108,5 białko zwierzęce [g] 67 białko roślinne [g] 77,3 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 404,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 Sód [mg] 1 506 Potas [mg] 1 596,6 Wapń [mg] 404,6 Fosfor [mg] 898,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 suma cukrów prostych [g] 68 Woda [g] 624,7 Popiół [g] 10,2
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 50g (S02) Musli 20g Owoc 1 szt. tw aróg 40g (MLEKO)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa 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 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 608,7 Energia [kJ] 9 798,7 Białko ogółem [g] 102,6 białko zwierzęce [g] 88,2 białko roślinne [g] 48 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 526,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,6 Sód [mg] 1 727,3 Potas [mg] 3 196,9 Wapń [mg] 778,4 Fosfor [mg] 1 544 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 101,7 Woda [g] 1 062,4 Popiół [g] 15,2
	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) zestaw warzyw 50 g Musli 20g ser topiony 25g (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 tzatziki 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 241,8 Energia [kJ] 7 698,2 Białko ogółem [g] 78,4 białko zwierzęce [g] 67,2 białko roślinne [g] 60,7 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 383,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,1 Sód [mg] 3 005,7 Potas [mg] 3 666,1 Wapń [mg] 830,1 Fosfor [mg] 1 713,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 34,6 Woda [g] 1 067,6 Popiół [g] 21,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-12 środa	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (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 botwinka 350ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) Kasza z warzywami i mięsem 400g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) surówka colesław 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	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 130g	Energia [kcal] 2 396,1 Energia [kJ] 10 018 Białko ogółem [g] 89,9 białko zwierzęce [g] 48,8 białko roślinne [g] 41,1 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 373,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 2 697,7 Potas [mg] 4 213,4 Wapń [mg] 973,5 Fosfor [mg] 1 731,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 41,6 Woda [g] 1 168,1 Popiół [g] 22,1
	łagodniejsza 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 botwinka 350ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) Kasza z warzywami i mięsem 400g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Brokuły 120g sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	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 130g	Energia [kcal] 2 299,9 Energia [kJ] 9 620,6 Białko ogółem [g] 91,6 białko zwierzęce [g] 48,8 białko roślinne [g] 42,8 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 366,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 2 460,3 Potas [mg] 4 191,3 Wapń [mg] 913,4 Fosfor [mg] 1 730,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 40,9 Woda [g] 1 130,4 Popiół [g] 19,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-12 środa	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Musli 20g sałata - dodatek pasta warzywna łowicz 80g	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa botwinka 350ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) Kasza z warzywami i mięsem 400g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) surówka colesław 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sos koperkowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek herbata 250ml zestaw warzyw 50g ser mozzarella 40g (MLEKO)	Kefir 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 478,1 Energia [kJ] 10 150,3 Białko ogółem [g] 94,7 białko zwierzęce [g] 54 białko roślinne [g] 47,4 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 405,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,5 Sód [mg] 3 267,9 Potas [mg] 4 628,1 Wapń [mg] 1 099,5 Fosfor [mg] 2 104,2 Błonnik pokarmowy [g] 52,1 suma cukrów prostych [g] 38,8 Woda [g] 1 224,9 Popiół [g] 25,7
2024-06-13 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 50g ser żółty gouda 25g (MLEKO)	Owoc 1 szt.	kompot 250ml pomidorow a z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty czerwonej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	serek wiejski 200g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 288,6 Energia [kJ] 9 568,7 Białko ogółem [g] 114,9 białko zwierzęce [g] 82,5 białko roślinne [g] 32,3 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 303,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1 Sód [mg] 4 277,9 Potas [mg] 4 471,4 Wapń [mg] 1 002,3 Fosfor [mg] 1 812,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 56 Woda [g] 1 258,7 Popiół [g] 25,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-13 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 25g (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) Cukinia 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) 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] 2 167,3 Energia [kJ] 8 967 Białko ogółem [g] 112,8 białko zwierzęce [g] 80,6 białko roślinne [g] 37,1 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 304,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 2 631,7 Potas [mg] 4 431,8 Wapń [mg] 638,8 Fosfor [mg] 1 684,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 51,5 Woda [g] 1 256,3 Popiół [g] 19,4
	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 25g (MLEKO)	Owoc 1 szt.	kompot gorzki 250ml (S02) zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g surówka z kapusty czerwonej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	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] 2 274,6 Energia [kJ] 9 508,9 Białko ogółem [g] 116,2 białko zwierzęce [g] 82,3 białko roślinne [g] 33,9 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 307,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4 Sód [mg] 4 628,7 Potas [mg] 4 886,1 Wapń [mg] 1 028,5 Fosfor [mg] 2 114,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 suma cukrów prostych [g] 52,8 Woda [g] 1 305,9 Popiół [g] 28,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-14 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, LUBIN) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) zestaw warzyw 50 g Musli 20g sałata - dodatek wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) ser topiony 25g (MLEKO)	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 kapusty kiszonej 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 " 80g (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA, SEZAM)	Pudding 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 277 Energia [kJ] 9 425,8 Białko ogółem [g] 107,8 białko zwierzęce [g] 76,3 białko roślinne [g] 31,6 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 306,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 2 992,9 Potas [mg] 4 067,9 Wapń [mg] 791,7 Fosfor [mg] 1 911,9 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 54,2 Woda [g] 1 296,8 Popiół [g] 21,2
	łtwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) pomidor 50g Musli 20g sałata - dodatek wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) twarożek z bazylią 40g (MLEKO)	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] 2 568,9 Energia [kJ] 10 542,3 Białko ogółem [g] 144,2 białko zwierzęce [g] 112 białko roślinne [g] 32,8 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 435,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,4 Sód [mg] 2 578,8 Potas [mg] 4 388,6 Wapń [mg] 905 Fosfor [mg] 2 191,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 62,1 Woda [g] 1 426,3 Popiół [g] 19,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-14 piątek	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Musli 20g sałata - dodatek ser topiony 25g (MLEKO)	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 kapusty kiszonej 150g ziemniaki 200g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) Herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Jajko klasy L 50 g (JAJA)	Maślanka 200 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 155,5 Energia [kJ] 8 745,4 Białko ogółem [g] 97,5 białko zwierzęce [g] 64,2 białko roślinne [g] 33,8 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 415,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 3 455,3 Potas [mg] 4 773,6 Wapń [mg] 1 013,7 Fosfor [mg] 2 169,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 50,7 Woda [g] 1 479,2 Popiół [g] 24,8
2024-06-15 sobota	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bulka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA) Musli 20g Owoc 1 szt. dżem 25g	Mus Antybaton 100 g	kompot 250ml zupa krem z zielonych warzyw 350 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) Eskalopiki mielone duszone 130g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g (STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŚMIETANKA)	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek twaróg z koperkiem 40g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 257,5 Energia [kJ] 9 430,9 Białko ogółem [g] 101 białko zwierzęce [g] 66,1 białko roślinne [g] 34,8 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 336,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 Sód [mg] 3 963,1 Potas [mg] 4 226,8 Wapń [mg] 876,9 Fosfor [mg] 1 665,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 74,4 Woda [g] 1 305,3 Popiół [g] 21,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-15 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 krem z zielonych warzyw 350 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) Eskalopiki mielone duszone 130g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Buraki 150g ziemniaki 200g	herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek twaróg z koperkiem 40g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 463,1 Energia [kJ] 10 287,4 Białko ogółem [g] 120 białko zwierzęce [g] 85,1 białko roślinne [g] 34,8 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 353,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 Sód [mg] 4 077,6 Potas [mg] 4 560,9 Wapń [mg] 899,1 Fosfor [mg] 1 845,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 80,2 Woda [g] 1 361,6 Popiół [g] 22,8
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbozowa 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 krem z zielonych warzyw 350 ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) Eskalopiki mielone duszone 130g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Fasolka szparagowa 150g (STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŚMIETANKA) 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 koperkiem 40g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 146,2 Energia [kJ] 8 958,5 Białko ogółem [g] 112 białko zwierzęce [g] 77,5 białko roślinne [g] 34,4 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 316,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 4 426,2 Potas [mg] 5 029,8 Wapń [mg] 923,9 Fosfor [mg] 2 135,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 suma cukrów prostych [g] 58,9 Woda [g] 1 437,9 Popiół [g] 24,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-16 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 makaronem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kompot 250ml podudzia pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g sałata z jogurtem 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, 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] 2 434,9 Energia [kJ] 8 681,1 Białko ogółem [g] 91,3 białko zwierzęce [g] 78,5 białko roślinne [g] 71,3 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 274,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,6 Sód [mg] 2 999,3 Potas [mg] 4 194,9 Wapń [mg] 668,4 Fosfor [mg] 1 520,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 43,4 Woda [g] 1 210,4 Popiół [g] 20,3
	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 10g (GLUTEN, GORCZYCA, LUBIN) Pomidor 50g	sok warzywny 300 ml	zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kompot 250ml podudzia pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata z jogurtem 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, 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] 2 564,5 Energia [kJ] 9 948,4 Białko ogółem [g] 127,5 białko zwierzęce [g] 111 białko roślinne [g] 35,1 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 323,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,9 Sód [mg] 3 266,8 Potas [mg] 4 292,9 Wapń [mg] 811,1 Fosfor [mg] 1 917,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 68,5 Woda [g] 1 276,4 Popiół [g] 21,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-16 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) Musztarda 10 g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek sałatka jarzynowa 70 g	sok warzywny 300 ml	zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kompot gorzki 250ml (S02) podudzia pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata z jogurtem 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Galaretką z warzywami z plastrem cytryny 100g (GLUTEN, JAJA, ., SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g Herbata b/c 250ml sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	Twarożek grani 150 g	Energia [kcal] 2 595,6 Energia [kJ] 10 823,9 Białko ogółem [g] 113,5 białko zwierzęce [g] 70,2 białko roślinne [g] 43,3 Tłuszcz [g] 103,6 Węglowodany ogółem [g] 345,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,6 Sód [mg] 4 429,8 Potas [mg] 4 960,9 Wapń [mg] 753,7 Fosfor [mg] 2 149,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 suma cukrów prostych [g] 42,6 Woda [g] 1 317,1 Popiół [g] 26,2
2024-06-17 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 Pasztecik drobiowy 1 szt. (GLUTEN, SELER, GORCZYCA)	Ryż na mleku w tubce 100 g	Energia [kcal] 2 413,7 Energia [kJ] 10 084,3 Białko ogółem [g] 103,2 białko zwierzęce [g] 69,5 białko roślinne [g] 33,5 Tłuszcz [g] 108,5 Węglowodany ogółem [g] 297,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,2 Sód [mg] 4 788,8 Potas [mg] 3 503,1 Wapń [mg] 713,8 Fosfor [mg] 1 765 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 48,2 Woda [g] 1 045,4 Popiół [g] 22,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-17 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 Pasztecik drobiowy 1 szt. (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) pomidor 50g serek do chleba 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Ryż na mleku w tubce 100 g	Energia [kcal] 2 623,9 Energia [kJ] 10 968,1 Białko ogółem [g] 127,5 białko zwierzęce [g] 94,2 białko roślinne [g] 33,2 Tłuszcz [g] 110,6 Węglowodany ogółem [g] 318,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,5 Sód [mg] 3 349,8 Potas [mg] 3 493,9 Wapń [mg] 784 Fosfor [mg] 1 926,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 54,6 Woda [g] 1 043,8 Popiół [g] 20
	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 pasztecik drobiowy 1 szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA)	Kefir 200g (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
	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] 2 443,4 Energia [kJ] 10 208,2 Białko ogółem [g] 101,6 białko zwierzęce [g] 67,1 białko roślinne [g] 34,5 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 369,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 3 454,6 Potas [mg] 3 999 Wapń [mg] 712,2 Fosfor [mg] 1 582,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 88,7 Woda [g] 1 207 Popiół [g] 20,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-18 wtorek	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) 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) wędlna 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g pasta warzywna łowicz 80 g	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 454,9 Energia [kJ] 10 256,9 Białko ogółem [g] 102,6 białko zwierzęce [g] 67,1 białko roślinne [g] 35,5 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 369,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 3 448,5 Potas [mg] 4 004 Wapń [mg] 708,2 Fosfor [mg] 1 569,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 88,6 Woda [g] 1 205,6 Popiół [g] 20,8
	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) wędlna 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) wędlna 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek pasta warzywna łowicz 80 g	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 115,8 Energia [kJ] 8 827,7 Białko ogółem [g] 108,4 białko zwierzęce [g] 75,4 białko roślinne [g] 33 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 310,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 3 544,5 Potas [mg] 4 423,3 Wapń [mg] 694,2 Fosfor [mg] 2 010,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 49,6 Woda [g] 1 194,3 Popiół [g] 22,2
	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) wędlna 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Musli 20g zestaw warzyw 50 g Papryka świeża 50g	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) Risotto z mięsem i warzywami 300g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Bukiet jarzyn 150g	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] 2 545,4 Energia [kJ] 10 654,2 Białko ogółem [g] 98 białko zwierzęce [g] 63,7 białko roślinne [g] 34,3 Tłuszcz [g] 102,1 Węglowodany ogółem [g] 334,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,5 Sód [mg] 2 487,3 Potas [mg] 3 417,3 Wapń [mg] 1 153,5 Fosfor [mg] 1 658,5 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 93,7 Woda [g] 1 184,6 Popiół [g] 18,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-19 środa	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlna 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 350 ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (ŚMIETANKA) Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	herbata 250ml Baton pszeniczny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlna 25 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek ser mozzarella 40 g (MLEKO)	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 851,1 Energia [kJ] 11 933,2 Białko ogółem [g] 113,6 białko zwierzęce [g] 80,5 białko roślinne [g] 33,1 Tłuszcz [g] 98,3 Węglowodany ogółem [g] 397,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49 Sód [mg] 2 386,4 Potas [mg] 3 593,4 Wapń [mg] 1 263,3 Fosfor [mg] 1 917,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 126,5 Woda [g] 1 279,3 Popiół [g] 19,4
	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) sałata - dodatek Musli 20g zestaw warzyw 50 g Papryka świeża 50g	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) Bukiet jarzyn 150g	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] 2 265,5 Energia [kJ] 9 478,9 Białko ogółem [g] 109,5 białko zwierzęce [g] 75,6 białko roślinne [g] 33,9 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 303,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2 Sód [mg] 2 714,5 Potas [mg] 3 747,2 Wapń [mg] 1 054,2 Fosfor [mg] 2 002,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 56,7 Woda [g] 1 216 Popiół [g] 20,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-20 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 wędlna 25g (SELER, GORCZYCA)	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) Filet z indyka pieczony 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLEKO, GLUTEN) sos ziołowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	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] 2 214,8 Energia [kJ] 9 267,9 Białko ogółem [g] 99,9 białko zwierzęce [g] 68,7 białko roślinne [g] 31,1 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 295,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,8 Sód [mg] 3 792 Potas [mg] 4 294,1 Wapń [mg] 830,4 Fosfor [mg] 1 831,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 49,2 Woda [g] 1 166,1 Popiół [g] 22,7
	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) wędlna 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Musli 20g pomidor 50g twarożek biały z bazy lią 40g (MLEKO)	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, JĘCZMIEN) ziemniaki 200g Filet z indyka gotowany 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLEKO, GLUTEN) sos ziołowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	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 ser capresi 25 g	Pudding 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 178,5 Energia [kJ] 8 935,9 Białko ogółem [g] 104,2 białko zwierzęce [g] 73,5 białko roślinne [g] 31,2 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 400,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 2 876,9 Potas [mg] 4 309,8 Wapń [mg] 653,9 Fosfor [mg] 1 641,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 49,6 Woda [g] 1 166,7 Popiół [g] 19,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-20 czwartek	cukrzyca BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g 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 Filet z indyka gotowany 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLEKO, GLUTEN) sos ziołowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser capresi 25 g zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Twarożek grani 150 g	Energia [kcal] 1 965,7 Energia [kJ] 8 219,2 Białko ogółem [g] 91,6 białko zwierzęce [g] 59 białko roślinne [g] 32,6 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 289,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 3 831,8 Potas [mg] 4 691,4 Wapń [mg] 635 Fosfor [mg] 1 800,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 36,4 Woda [g] 1 160,2 Popiół [g] 23,8

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,