

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-21 piątek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) Pomidor 50g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) Musli 20g sałata - dodatek wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA)	Owoc 1 szt.	kompot 250ml zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Buchty z sosem jogurtowo-owocowym 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml Papryka świeża 70g ser topiony 50g (MLEKO) sałata - dodatek	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 448 Energia [kJ] 7 614,1 Białko ogółem [g] 81,7 białko zwierzęce [g] 63 białko roślinne [g] 154,6 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 269,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43 Sód [mg] 2 131,3 Potas [mg] 3 281,8 Wapń [mg] 1 100,9 Fosfor [mg] 1 601,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 suma cukrów prostych [g] 64,8 Woda [g] 1 278,7 Popiół [g] 16
	łagodniejsza BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasta z białek z koperkiem 60g (JAJA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pomidor bez skórki 80g bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) Musli 20g sałata - dodatek wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA)	Owoc 1 szt.	kompot 250ml zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Buchty z sosem jogurtowo-owocowym 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml sałata - dodatek Pomidor bez skórki 80g serek do chleba 50g (MLEKO, LAKTOZA)	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 577,3 Energia [kJ] 10 636,4 Białko ogółem [g] 115,4 białko zwierzęce [g] 77,2 białko roślinne [g] 38,1 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 369,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,7 Sód [mg] 2 474,8 Potas [mg] 4 180,6 Wapń [mg] 1 231,5 Fosfor [mg] 2 001 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 77,8 Woda [g] 1 546,7 Popiół [g] 18,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-21 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) Pomidor 50g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Musli 20g sałata - dodatek bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA)	Owoc 1 szt.	kompot gorzki 250ml (S02) zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Buchty z sosem jogurtowo-owocowym 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Herbata b/c 250ml Papryka świeża 70g ser topiony 50g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 650,8 Energia [kJ] 11 022,4 Białko ogółem [g] 108 białko zwierzęce [g] 63,7 białko roślinne [g] 44,2 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 404,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,2 Sód [mg] 3 824,8 Potas [mg] 4 445,8 Wapń [mg] 1 393,9 Fosfor [mg] 2 451,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 suma cukrów prostych [g] 70,1 Woda [g] 1 498,4 Popiół [g] 24,3
2024-06-22 sobota	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 50g Musli 20g ser mozzarella 25g (MLEKO) sałata - dodatek	serek waniliowy 100g (MLEKO)	kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z białym serem 350g Jabłko 200g	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 25g (MLEKO) sałata - dodatek Pomidor 50g Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA)	Maślanka 200 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 550,4 Energia [kJ] 10 669,5 Białko ogółem [g] 129,4 białko zwierzęce [g] 94,6 białko roślinne [g] 34,9 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 331,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,5 Sód [mg] 3 232,9 Potas [mg] 3 384,6 Wapń [mg] 1 526,5 Fosfor [mg] 2 088,2 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 58,8 Woda [g] 1 295 Popiół [g] 21,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-22 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) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) Musli 20g Pomidor bez skórki 80g ser mozzarella 25g (MLEKO) sałata - dodatek	serek waniliowy 100g (MLEKO)	kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z serem 300g (MLEKO) Jabłko 200g	herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA)	Maślanka 200 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 467,1 Energia [kJ] 10 315 Białko ogółem [g] 124,2 białko zwierzęce [g] 90,2 białko roślinne [g] 34,1 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 324,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,3 Sód [mg] 3 124,6 Potas [mg] 3 527,3 Wapń [mg] 1 187,2 Fosfor [mg] 1 918,6 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 67,9 Woda [g] 1 289 Popiół [g] 20,4
	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) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Musli 20g ser mozzarella 25g (MLEKO) Ogórek zielony 50g	serek naturalny 100g (MLEKO, GLUTEN)	kompot gorzki 250ml (S02) Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z serem 300g (MLEKO) Jabłko 200g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 25g (MLEKO) Pomidor 50g sałata - dodatek Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA)	Maślanka 200 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 558,3 Energia [kJ] 10 324,3 Białko ogółem [g] 115,2 białko zwierzęce [g] 82,6 białko roślinne [g] 45,7 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 365,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,5 Sód [mg] 3 347,5 Potas [mg] 3 271,7 Wapń [mg] 1 250,4 Fosfor [mg] 2 101,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 66,7 Woda [g] 1 060,6 Popiół [g] 21,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-23 niedziela	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Kielbasa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) Pomidor 50g herbata 250ml sałata - dodatek Musli 20g ser żółty gouda 25g (MLEKO) Musztarda 10g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Baton musli 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kompot 250ml Kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g (MLEKO, GLUTEN)	Pieczywo pszenne krojone 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) sałata - dodatek herbata 250ml Papryka świeża 50g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	Kefir 150 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 912 Energia [kJ] 11 438,5 Białko ogółem [g] 104,7 białko zwierzęce [g] 88 białko roślinne [g] 35,2 Tłuszcz [g] 114,4 Węglowodany ogółem [g] 358,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,8 Sód [mg] 1 763,9 Potas [mg] 3 594,5 Wapń [mg] 877,1 Fosfor [mg] 1 666 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 85,5 Woda [g] 771,6 Popiół [g] 16,4
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Kielbasa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) Pomidor bez skórki 80g herbata 250ml Musli 20g sałata - dodatek serek do chleba 25g (MLEKO, LAKTOZA) Musztarda 10g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Baton musli 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM)	zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kompot 250ml Kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g (MLEKO, GLUTEN)	Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) sałata - dodatek herbata 250ml wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 50g serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Kefir 150 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 875,3 Energia [kJ] 12 034,9 Białko ogółem [g] 109,7 białko zwierzęce [g] 76,1 białko roślinne [g] 33,6 Tłuszcz [g] 125,1 Węglowodany ogółem [g] 347,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,9 Sód [mg] 1 929,9 Potas [mg] 3 773 Wapń [mg] 723,5 Fosfor [mg] 1 646,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 88 Woda [g] 844,6 Popiół [g] 16,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-23 niedziela	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) Kielbasa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) Pomidor 50g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Musli 20g sałata - dodatek serek do chleba 25g (MLEKO, LAKTOZA)	Nektarynka 100g	zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kompot gorzki 250ml (S02) Kluski z mięsem z masełkiem 300g (SELER) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g (MLEKO, GLUTEN)	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) sałata - dodatek Herbata b/c 250ml Papryka świeża 50g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	Kefir 150 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 635,5 Energia [kJ] 11 036,1 Białko ogółem [g] 110,5 białko zwierzęce [g] 78,6 białko roślinne [g] 31,7 Tłuszcz [g] 112,7 Węglowodany ogółem [g] 329,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52 Sód [mg] 2 208 Potas [mg] 4 422,4 Wapń [mg] 878,3 Fosfor [mg] 2 024,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 74,2 Woda [g] 1 077,8 Popiół [g] 19,6
2024-06-24 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 25g (SELER, GORCZYCA) Rzodkiewka 50g (GLUTEN, SELER) Musli 20g sałata - dodatek Pasta twarogowa z tuńczykiem 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Owoc 1 szt.	kompot 250ml zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpet pieczony z sosem pomidorowym 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kap.pek. 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Pomidor 50g Jajko gotowane 1 szt. (JAJA)	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 090,4 Energia [kJ] 7 099,1 Białko ogółem [g] 83,6 białko zwierzęce [g] 64,1 białko roślinne [g] 105,9 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 237,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 2 170,8 Potas [mg] 3 638,1 Wapń [mg] 548,4 Fosfor [mg] 1 396 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 46 Woda [g] 1 055,9 Popiół [g] 16,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-24 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 25 g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Musli 20g Ogórek zielony 50g twaróg z koperkiem 60g (MLEKO)	Owoc 1 szt.	kompot 250ml zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpet gotowany w sosie pomidorowym 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) surówka z kap.pek. 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g	herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek serek naturalny 50g (MLEKO, GLUTEN)	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 158,7 Energia [kJ] 9 009,8 Białko ogółem [g] 109,6 białko zwierzęce [g] 78,8 białko roślinne [g] 30,9 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 306 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 2 421,5 Potas [mg] 3 929 Wapń [mg] 626 Fosfor [mg] 1 663,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 56,7 Woda [g] 1 145,7 Popiół [g] 18,4
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) Rzodkiewka 50g (GLUTEN, SELER) Musli 20g sałata - dodatek Pasta tarogowa z tuńczykiem 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Owoc 1 szt.	kompot gorzki 250ml (S02) zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpet gotowany w sosie pomidorowym 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 200g surówka z kap.pek. 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Pomidor 50g Jajko gotowane 1 szt. (JAJA)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 096,6 Energia [kJ] 8 671,9 Białko ogółem [g] 94,7 białko zwierzęce [g] 62,8 białko roślinne [g] 31,8 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 308,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 3 124,1 Potas [mg] 4 296 Wapń [mg] 636,3 Fosfor [mg] 1 869,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 48,3 Woda [g] 1 156 Popiół [g] 21,4
	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 25g Musli 20g serek waniliowy 50g (MLEKO) Owoc 1 szt.	kanapka wasa 37 g	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sztuka mięsa w sosie 180g surówka z kapusty czerwonej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser topiony 40g (MLEKO) Ogórek zielony 50g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 361,1 Energia [kJ] 9 881,5 Białko ogółem [g] 107,8 białko zwierzęce [g] 75,3 białko roślinne [g] 32,5 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 327,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 2 634,2 Potas [mg] 4 064,6 Wapń [mg] 727,4 Fosfor [mg] 1 659,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 68,2 Woda [g] 1 234,5 Popiół [g] 20,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-25 wtorek	łatwostrawna 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) Miód 25g (ORZECHY, SEZAM) Musli 20g Owoc 1 szt. serek waniliowy 50g (MLEKO)	wafle ryżowe 30 g	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sztuka mięsa w sosie 180g ziemniaki 200g Buraki 150g	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 bez skórki 80g sałata - dodatek wędlna 25g (SELER, GORCZYCA)	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 624,6 Energia [kJ] 10 984,4 Białko ogółem [g] 122,2 białko zwierzęce [g] 87,8 białko roślinne [g] 34,3 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 361,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9 Sód [mg] 2 921,7 Potas [mg] 4 277,1 Wapń [mg] 779,2 Fosfor [mg] 1 794,3 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 83,8 Woda [g] 1 269,6 Popiół [g] 20,6
	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) wędlna 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Musli 20g sałata - dodatek tw aróg 25g (MLEKO)	kanapka wasa 37 g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) sztuka mięsa w sosie 180g ziemniaki 200g surówka z kapusty czerwonej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser topiony 40g (MLEKO) Pomidor 80g wędlna 25g (SELER, GORCZYCA)	serek wiejski 200 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 320,7 Energia [kJ] 9 703,2 Białko ogółem [g] 122,2 białko zwierzęce [g] 90,5 białko roślinne [g] 31,7 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 292,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,7 Sód [mg] 3 599,4 Potas [mg] 4 714,3 Wapń [mg] 919,9 Fosfor [mg] 2 354,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 50,6 Woda [g] 1 262,9 Popiół [g] 24,8
	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) zestaw warzyw 50 g Musli 20g sałata - dodatek wędlna 25g (SELER, GORCZYCA)	sok owocowy 300 ml	kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Bitki drobiowe w sosie 130g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) surówka z ogórka kiszzonego 150g Kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEŃ)	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlna 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek ser topiony 25g (MLEKO)	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 375,2 Energia [kJ] 9 691 Białko ogółem [g] 101,1 białko zwierzęce [g] 73,5 białko roślinne [g] 34,7 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 328,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,6 Sód [mg] 3 400,7 Potas [mg] 3 006,7 Wapń [mg] 949,1 Fosfor [mg] 1 768,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 63,7 Woda [g] 1 120,2 Popiół [g] 18,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-26 środa	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g dżem 25g	sok owocowy 300 ml	kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Bitki drobiowe w sosie 130g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN) Bukiet jarzyn 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] 2 457,2 Energia [kJ] 10 020,1 Białko ogółem [g] 117,8 białko zwierzęce [g] 88,3 białko roślinne [g] 34,9 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 431 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2 Sód [mg] 1 758,8 Potas [mg] 3 325,1 Wapń [mg] 875 Fosfor [mg] 1 775,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 97,4 Woda [g] 1 265,8 Popiół [g] 15,8
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) zestaw warzyw 50 g ser żółty gouda 40g (MLEKO) Musli 20g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	sok warzywny 300 ml	kompot gorzki 250ml (S02) zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Bitki drobiowe w sosie 130g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Kasza jęczmienna 200g (JĘCZMIEN) surówka z ogórka kiszzonego 150g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 139,1 Energia [kJ] 8 192,8 Białko ogółem [g] 98,2 białko zwierzęce [g] 74,6 białko roślinne [g] 44,7 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 300,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 3 591,5 Potas [mg] 3 662 Wapń [mg] 733,4 Fosfor [mg] 1 899,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 25,9 Woda [g] 1 100,5 Popiół [g] 20,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-27 czwartek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Buraki 50g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g Musztarda 10g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) ser mozzarella 25g (MLEKO) sałata - dodatek	Brzoskwinia 150g	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz drobiowy 200g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 200g	masło 20g (ŚMIETANKA) Hummus paprykowy 50g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) sałata - dodatek herbata 250ml Ogórek zielony 50g	Pudding 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 229 Energia [kJ] 9 329,2 Białko ogółem [g] 111,3 białko zwierzęce [g] 79,2 białko roślinne [g] 32 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 275,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39 Sód [mg] 3 170,1 Potas [mg] 4 932,2 Wapń [mg] 960,2 Fosfor [mg] 1 850,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 65,1 Woda [g] 1 377,8 Popiół [g] 23
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g Pomidor 50g sałata - dodatek ser mozzarella 25g (MLEKO)	Brzoskwinia 150g	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz drobiowy 200g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka mini 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 Ogórek zielony 50g Dżem 25g	Pudding 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 286,4 Energia [kJ] 9 397,1 Białko ogółem [g] 110,6 białko zwierzęce [g] 79,9 białko roślinne [g] 31,3 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 404,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 2 851,3 Potas [mg] 4 169,6 Wapń [mg] 840,4 Fosfor [mg] 1 766,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 62 Woda [g] 1 196,3 Popiół [g] 21

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-27 czwartek	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) Buraki 50g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Musli 20g ser mozzarella 25 g (MLEKO) Mus ztarda 10 g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek	Brzoskwinia 150g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa szpinakowa z ryżem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Gulasz drobiowy 200g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g surówka z marchewki i jabłka 150g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Hummus paprykowy 50g (GORCZYCA, SEZAM, LUBIN) sałata - dodatek Herbata b/c 250ml Ogórek zielony 50g	Twarożek grani 150 g	Energia [kcal] 2 306,9 Energia [kJ] 9 653,5 Białko ogółem [g] 104,9 białko zwierzęce [g] 65,4 białko roślinne [g] 39,4 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 324,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 3 876,8 Potas [mg] 5 386,9 Wapń [mg] 926,5 Fosfor [mg] 2 075,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,5 suma cukrów prostych [g] 52,9 Woda [g] 1 391,8 Popiół [g] 26,4
2024-06-28 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 25 g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 50g Musli 20g Pasta "pastella" 80g (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek	Jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Buchty z sosem jogurtowo-owocowym 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Owoc 1 szt.	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 50g twaróg ze szczypiorkiem 40g (MLEKO) sałata - dodatek	Mus Antybaton 100 g	Energia [kcal] 2 106,9 Energia [kJ] 8 819,8 Białko ogółem [g] 85,2 białko zwierzęce [g] 53,1 białko roślinne [g] 32,1 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 327,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 1 721 Potas [mg] 2 869,2 Wapń [mg] 1 134 Fosfor [mg] 1 482,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 73,3 Woda [g] 1 192,8 Popiół [g] 14,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-28 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	Jogurt owocowy 150g	kompot 250ml zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Buchty z sosem jogurtowo-owocowym 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Owoc 1 szt.	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)	Mus Antybaton 100 g	Energia [kcal] 2 374,2 Energia [kJ] 9 762,7 Białko ogółem [g] 96,1 białko zwierzęce [g] 60,7 białko roślinne [g] 36 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 470,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 1 844,2 Potas [mg] 2 895,7 Wapń [mg] 1 168 Fosfor [mg] 1 580,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 82,4 Woda [g] 1 229,9 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 25 g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Musli 20g Pasta "pastella" 80g (GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIECZAKI, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek	Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	kompot gorzki 250ml (S02) zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Buchty z sosem jogurtowo-owocowym bez cukru 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Owoc 1 szt.	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 50g twaróg ze szczypiorkiem 40g (MLEKO) sałata - dodatek	Mus Antybaton 100 g	Energia [kcal] 2 104 Energia [kJ] 8 803,8 Białko ogółem [g] 90,6 białko zwierzęce [g] 57,1 białko roślinne [g] 33,5 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 328,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 2 217,3 Potas [mg] 3 361,3 Wapń [mg] 1 198,6 Fosfor [mg] 1 845,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 68,4 Woda [g] 1 255,9 Popiół [g] 17,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-29 sobota	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) Musli 20g Miód 25g (ORZECHY, SEZAM) Papryka świeża 50g	kanapka wasa 37 g	kompot 250ml zupa pomidorow a z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpecik pieczony z sosem koperkowo-ziolo wym 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 200g sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLEKO, GLUTEN)	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g ser topiony 25g (MLEKO) sałata - dodatek	Kaszka smakija 130g	Energia [kcal] 2 010,3 Energia [kJ] 8 391,5 Białko ogółem [g] 87,4 białko zwierzęce [g] 55,9 białko roślinne [g] 31,4 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 290,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 2 646,5 Potas [mg] 3 860,5 Wapń [mg] 651,6 Fosfor [mg] 1 539,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 33,8 Woda [g] 923,2 Popiół [g] 17,7
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) Musli 20g Miód 25g (ORZECHY, SEZAM) Owoc 1 szt.	wafle ryżowe 30 g	kompot 250ml zupa pomidorow a z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpecik gotow any z sosem koperkowo-ziolo wym 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 200g sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (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 serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Kaszka smakija 130g	Energia [kcal] 2 476 Energia [kJ] 10 343 Białko ogółem [g] 121,1 białko zwierzęce [g] 87,3 białko roślinne [g] 33,7 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 350,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 2 545 Potas [mg] 4 181,6 Wapń [mg] 751,2 Fosfor [mg] 1 825,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 74,2 Woda [g] 1 123,4 Popiół [g] 18,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-29 sobota	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 25g (SELER, GORCZYCA) Musli 20g Pomidor 50g sałata - dodatek ser żółty gouda 40g (MLEKO) Bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	kanapka wasa 37 g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Pulpecik pieczony z sosem koperkowo-ziółto wym 150g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 200g sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g (MLEKO, GLUTEN)	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) Ogórek zielony 50g sałata - dodatek serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Energia [kcal] 2 525,2 Energia [kJ] 10 551,5 Białko ogółem [g] 134,4 białko zwierzęce [g] 93,6 białko roślinne [g] 40,9 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 359,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,8 Sód [mg] 3 528,6 Potas [mg] 4 620,3 Wapń [mg] 1 101,4 Fosfor [mg] 2 438,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 63,2 Woda [g] 1 139,7 Popiół [g] 24,2
2024-06-30 niedziela	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) Rzodkiewka 50g (GLUTEN, SELER) Musli 20g pasta warzywna łowicz 80g sałata - dodatek	Mus Antybaton 100 g	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) podudzia pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g (MLEKO, GLUTEN)	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) Papryka świeża 50g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	Pudding 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 237,6 Energia [kJ] 9 360,5 Białko ogółem [g] 116 białko zwierzęce [g] 86,8 białko roślinne [g] 29,2 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 277,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,9 Sód [mg] 3 041,2 Potas [mg] 3 794,5 Wapń [mg] 952,4 Fosfor [mg] 1 815,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 49,2 Woda [g] 1 039,7 Popiół [g] 19,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-30 niedziela	łagodniejsza BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Musli 20g Pomidor bez skórki 80g serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Mus Antybaton 100 g	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g podudzia gotowane 1szt 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) ser mozzarella 40g (MLEKO) Pomidor bez skórki 50g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	Pudding 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 742,9 Energia [kJ] 11 483,3 Białko ogółem [g] 167,4 białko zwierzęce [g] 137 białko roślinne [g] 30,2 Tłuszcz [g] 103,1 Węglowodany ogółem [g] 305,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,8 Sód [mg] 2 719,3 Potas [mg] 4 542,8 Wapń [mg] 1 002,4 Fosfor [mg] 2 401,7 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 75,2 Woda [g] 1 324,7 Popiół [g] 21,5
	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 sałata - dodatek Musli 20g ser żółty gouda 25g (MLEKO)	Mus Antybaton 100 g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g podudzia gotowane 1szt sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150g (MLEKO, GLUTEN)	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser mozzarella 50g (MLEKO) Papryka świeża 50g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	Maślanka 200 ml (MLEKO)	Energia [kcal] 2 440,6 Energia [kJ] 10 213 Białko ogółem [g] 140 białko zwierzęce [g] 110,2 białko roślinne [g] 29,7 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 279,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,6 Sód [mg] 3 549,7 Potas [mg] 4 820,1 Wapń [mg] 1 298,6 Fosfor [mg] 2 511,2 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 46,8 Woda [g] 1 348,3 Popiół [g] 25,4

Oznaczenia alergenów:

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