

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-08-11 niedziela	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) bulka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Kielbasa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g sałata - dodatek ser żółty gouda 25 g (MLEKO) Musztarda 10 g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Kisiel 150g	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) kompot 250ml Klopsik wieprzowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) ziemniaki 200g sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLEKO, GLUTEN)	Pieczywo pszenne krojone 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) ser topiony 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g herbata 250ml sałata - dodatek wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA)	Twarożek grani 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 432,4 Energia [kJ] 8 690,5 Białko ogółem [g] 78,4 białko zwierzęce [g] 70,8 białko roślinne [g] 65,9 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 274,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,7 Sód [mg] 2 686,3 Potas [mg] 3 531,6 Wapń [mg] 913,3 Fosfor [mg] 1 539,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 56,7 Woda [g] 1 001,2 Popiół [g] 18,2
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) bulka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) 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	Kisiel 150g	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) kompot 250ml Klopsik wieprzowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 200g	Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) pomidor 50g herbata 250ml Twaróg chudy 40g (MLEKO) sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	Twarożek grani 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 576,6 Energia [kJ] 10 016,3 Białko ogółem [g] 111,1 białko zwierzęce [g] 97,2 białko roślinne [g] 32,4 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 334,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,3 Sód [mg] 2 402,2 Potas [mg] 3 860,6 Wapń [mg] 732,3 Fosfor [mg] 1 673,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 83,5 Woda [g] 1 107 Popiół [g] 17,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-11 niedziela	cukrzycowa 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) salata - dodatek ser żółty gouda 25 g (MLEKO)	Kisiel 150g	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) kompot gorzki 250ml (ŚO2) Klopsik wieprzowy duszony 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) salata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLEKO, GLUTEN) ziemniaki 200g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser topiony 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g Herbata b/c 250ml salata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	Twarożek grani 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 650,7 Energia [kJ] 11 074 Białko ogółem [g] 101,5 białko zwierzęce [g] 62,6 białko roślinne [g] 38,8 Tłuszcz [g] 112,1 Węglowodany ogółem [g] 348,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,2 Sód [mg] 4 140,1 Potas [mg] 4 373,2 Wapń [mg] 1 006,6 Fosfor [mg] 2 189,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 suma cukrów prostych [g] 56,3 Woda [g] 1 128,5 Popiół [g] 24,5
	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) salata - dodatek	Jabłko 200g	zupa brokułowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kompot 250ml Gulasz z indyka 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 200g surówka z ogórka kiszzonego 150g	Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek herbata 250ml zestaw warzyw 50 g Kasza jęczmienna 200g ser żółty gouda 25 g (MLEKO)	Pudding 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 079,7 Energia [kJ] 8 692,3 Białko ogółem [g] 109,6 białko zwierzęce [g] 83,8 białko roślinne [g] 25,7 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 248 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,9 Sód [mg] 4 407,7 Potas [mg] 3 537,8 Wapń [mg] 917 Fosfor [mg] 1 776,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 53,9 Woda [g] 1 237,6 Popiół [g] 22,2
	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 salata - dodatek Miód 25g (ORZECHY, SEZAM)	Banan 200g	zupa brokułowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kompot 250ml Gulasz z indyka 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 200g Marchewka gotowana 150g serek do chleba 30g (MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) salata - dodatek herbata 250ml wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g serek do chleba 30g (MLEKO, LAKTOZA)	Pudding 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 439,1 Energia [kJ] 10 190,2 Białko ogółem [g] 142,6 białko zwierzęce [g] 113,3 białko roślinne [g] 29,3 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 314,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,9 Sód [mg] 3 321,7 Potas [mg] 4 735,3 Wapń [mg] 853,1 Fosfor [mg] 2 024,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 80,1 Woda [g] 1 364,9 Popiół [g] 21,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-08-12 poniedziałek	cukrzycowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Musli 20g sałata - dodatek ser topiony 25g (MLEKO)	Jabłko 200g	zupa brokułowa 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kompot gorzki 250ml (S02) Gulasz z indyka 200g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 200g surówka z ogórka kiszzonego 150g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA)	Kefir 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 1 860,9 Energia [kJ] 7 762 Białko ogółem [g] 100,7 białko zwierzęce [g] 73 białko roślinne [g] 27,6 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 238,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Sód [mg] 4 892,1 Potas [mg] 3 950 Wapń [mg] 591,5 Fosfor [mg] 1 854,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 37,1 Woda [g] 1 203,9 Popiół [g] 24
2024-08-13 wtorek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) dżem 50g (S02) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) Musli 20g Brzoskwinia 150g Twaróg chudy 40g (MLEKO)	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	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 (SMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g sałata - dodatek	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 327,4 Energia [kJ] 9 724,8 Białko ogółem [g] 88,9 białko zwierzęce [g] 53,9 białko roślinne [g] 35 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 360,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 3 464 Potas [mg] 4 168,5 Wapń [mg] 767,5 Fosfor [mg] 1 479,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 86,3 Woda [g] 1 235,9 Popiół [g] 21,5
	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 (SMIETANKA) dżem 50g (S02) Musli 20g Brzoskwinia 150g Twaróg chudy 40g (MLEKO)	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	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 (SMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g serek do chleba 20g	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 413,4 Energia [kJ] 10 085,3 Białko ogółem [g] 91,8 białko zwierzęce [g] 56 białko roślinne [g] 35,9 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 361,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39 Sód [mg] 3 536 Potas [mg] 4 174,2 Wapń [mg] 773 Fosfor [mg] 1 488,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 86,6 Woda [g] 1 234,8 Popiół [g] 21,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-08-13 wtorek	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 chudy 40g (MLEKO) sałata - dodatek	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot gorzki 250ml (SÓZ) 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 b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek ser topiony 25g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 165,6 Energia [kJ] 9 036,8 Białko ogółem [g] 99,5 białko zwierzęce [g] 66,3 białko roślinne [g] 33,2 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 312 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1 Sód [mg] 4 234,1 Potas [mg] 4 587,3 Wapń [mg] 899,4 Fosfor [mg] 2 029 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 53 Woda [g] 1 234,4 Popiół [g] 24,8
	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bulka kaizerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Musli 20g Rzodkiewka 50g (GLUTEN, SELER) Kielbasa na ciepło 80g	Ciasteczka zbożowe 25g	kompot 250ml Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z serem 350g (MLEKO) Jabłko 200g	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, GORCZYCA, 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)	sok warzywny 300 ml	Energia [kcal] 2 343,4 Energia [kJ] 9 805,1 Białko ogółem [g] 101,1 białko zwierzęce [g] 68 białko roślinne [g] 33 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 319,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,8 Sód [mg] 3 484,4 Potas [mg] 3 028,8 Wapń [mg] 926,5 Fosfor [mg] 1 551,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 54,3 Woda [g] 1 035,2 Popiół [g] 16,7
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bulka kaizerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Musli 20g Pomidor 50g Kielbasa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA)	Ciasteczka zbożowe 25g	kompot 250ml Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z serem 350g (MLEKO) Jabłko 200g	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 Pasztecik drobiowy 1 szt. (GLUTEN, SELER, GORCZYCA)	sok warzywny 300 ml	Energia [kcal] 2 453,8 Energia [kJ] 10 258,4 Białko ogółem [g] 91,7 białko zwierzęce [g] 55,8 białko roślinne [g] 35,9 Tłuszcz [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 324,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,7 Sód [mg] 3 435,6 Potas [mg] 3 072,4 Wapń [mg] 629,3 Fosfor [mg] 1 360,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 53,5 Woda [g] 1 072,1 Popiół [g] 17,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-14 środa	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Musli 20g Kiełbasa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) Rzodkiewka 50g (GLUTEN, SELER)	Ciasteczka zbożowe 25g	kompot gorzki 250ml (S02) Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z serem 350g (MLEKO) Jabłko 200g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Pasta tarogowa z tuńczykiem 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	sok warzywny 300 ml	Energia [kcal] 2 359,4 Energia [kJ] 9 867 białko ogółem [g] 98,8 białko zwierzęce [g] 64 białko roślinne [g] 34,9 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 326,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43 Sód [mg] 3 637,6 Potas [mg] 3 349,7 Wapń [mg] 980 Fosfor [mg] 1 822 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 51,3 Woda [g] 1 086,3 Popiół [g] 20,3
	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bulka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) ser topiony 50g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g Musli 20g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	Ciasto 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Podudzie z kurczaka gotowane 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek serek do chleba 50g	Pudding 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 653,5 Energia [kJ] 11 104,2 Białko ogółem [g] 120,3 białko zwierzęce [g] 87,3 białko roślinne [g] 33,1 Tłuszcz [g] 106,1 Węglowodany ogółem [g] 328,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,8 Sód [mg] 3 705,1 Potas [mg] 4 098,1 Wapń [mg] 892,2 Fosfor [mg] 2 032,4 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 76,9 Woda [g] 1 240,3 Popiół [g] 23,4
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bulka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 50g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Musli 20g pomidor 50g twaróg 30g (MLEKO)	Ciasto 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM, ŻYTO)	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g Podudzie z kurczaka gotowane 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) 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 (SMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek serek do chleba 50g	Pudding 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 580,2 Energia [kJ] 10 791,9 Białko ogółem [g] 126,1 białko zwierzęce [g] 92 białko roślinne [g] 34,1 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 328,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,6 Sód [mg] 3 500,9 Potas [mg] 4 224,3 Wapń [mg] 729 Fosfor [mg] 1 860,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 77,3 Woda [g] 1 237,1 Popiół [g] 22,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-08-15 czwartek	cukrzycowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g Musli 20g sałata - dodatek ser topiony 50g (MLEKO)	Brzoskwinia 150g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g Podudzie z kurczaka 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g sałata - dodatek serek do chleba 50g	Twarożek grani 150g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 323,9 Energia [kJ] 9 725,1 Białko ogółem [g] 103,5 białko zwierzęce [g] 70,2 białko roślinne [g] 33,2 Tłuszcz [g] 99,8 Węglowodany ogółem [g] 292,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,5 Sód [mg] 3 986,5 Potas [mg] 4 641,6 Wapń [mg] 837,8 Fosfor [mg] 2 123,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 45 Woda [g] 1 335,8 Popiół [g] 25,8
2024-08-16 piątek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) masło 20g (SMIETANKA) Pomidor 50g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) bulka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) Musli 20g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	Jabłko 200g	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 250g	Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml Papryka świeża 70g Paszтет pieczony surówka z marchewki i jabłka 150g sałata - dodatek	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 410 Energia [kJ] 7 504,4 Białko ogółem [g] 73,7 białko zwierzęce [g] 54,4 białko roślinne [g] 155,2 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 260,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9 Sód [mg] 3 231,5 Potas [mg] 4 353,8 Wapń [mg] 595,9 Fosfor [mg] 1 284,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 50 Woda [g] 1 295,5 Popiół [g] 19,9
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) serek do chleba 50g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pomidor 50g bulka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) Musli 20g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	Jabłko 200g	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryba gotowana 100g (GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 150g	Bulka kajzerka pszenna 50g (ŻYTO, PSZENICA) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml sałata - dodatek Pomidor 50g Pasztecik drobiowy 1 szt. (GLUTEN, SELER, GORCZYCA)	jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 478,6 Energia [kJ] 10 362,4 Białko ogółem [g] 93 białko zwierzęce [g] 57,9 białko roślinne [g] 35,1 Tłuszcz [g] 101,2 Węglowodany ogółem [g] 330,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,7 Sód [mg] 3 552,1 Potas [mg] 4 686,5 Wapń [mg] 809,4 Fosfor [mg] 1 651 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 56,6 Woda [g] 1 466,9 Popiół [g] 21,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-08-16 piątek	cukrzycowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Pomidor 50g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) Musli 20g salata - dodatek bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	Jabłko 200g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa szpinakowa z ryżem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryba gotowana 100g (GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 250g surówka z marchewki i jabłka 150g	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek Herbata b/c 250ml Papryka świeża 70g Paszтет pieczony 70g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 441 Energia [kJ] 10 208,9 Białko ogółem [g] 98,7 białko zwierzęce [g] 55,9 białko roślinne [g] 42,8 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 379,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6 Sód [mg] 4 546,4 Potas [mg] 5 513,6 Wapń [mg] 875 Fosfor [mg] 2 116,3 Błonnik pokarmowy [g] 54,4 suma cukrów prostych [g] 55,3 Woda [g] 1 513,9 Popiół [g] 27,4
	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 serek naturalny 50g (MLEKO, LAKTOZA) salata - dodatek	fit rolls 30 g	kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Buchty z sosem owocowym na ciepło 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Jabłko 200g	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 25g (MLEKO) salata - dodatek Pomidor 50g wędlina 50g (SELER, GORCZYCA)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 096,3 Energia [kJ] 8 764,4 Białko ogółem [g] 104,9 białko zwierzęce [g] 77,2 białko roślinne [g] 27,7 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 288,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4 Sód [mg] 2 324,6 Potas [mg] 2 526,3 Wapń [mg] 950,9 Fosfor [mg] 1 561,8 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 61,2 Woda [g] 1 044,5 Popiół [g] 15,2
	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 serek naturalny 50g (MLEKO, LAKTOZA) salata - dodatek	fit rolls 30 g	kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Buchty z sosem owocowym na ciepło 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) Jabłko 200g	herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) twaróg 50g (MLEKO) pomidor 50g salata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 015,3 Energia [kJ] 8 430,6 Białko ogółem [g] 95,8 białko zwierzęce [g] 67,1 białko roślinne [g] 28,8 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 292,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 1 686,2 Potas [mg] 2 541 Wapń [mg] 670,8 Fosfor [mg] 1 367,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 62,8 Woda [g] 1 057 Popiół [g] 12,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-08-17 sobota	cukrzycowa 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 serek naturalny 50g (MLEKO, LAKTOZA) Ogórek zielony 50g	fit rolls 30 g	kompot gorzki 250ml (ŚOZ) zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Buchty z sosem owocowym na ciepło 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) 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 wędlina 50g (SELER, GORCZYCA)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 090,6 Energia [kJ] 8 741,3 Białko ogółem [g] 103,7 białko zwierzęce [g] 74,6 białko roślinne [g] 29,2 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 297,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 2 590,9 Potas [mg] 2 900,5 Wapń [mg] 976,6 Fosfor [mg] 1 836,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 63 Woda [g] 1 085,8 Popiół [g] 17,5
	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kaizerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Kielbasa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) Pomidor 50g herbata 250ml sałata - dodatek Musli 20g wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) Musztarda 10 g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Baton musli 80g	zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kompot 250ml Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/120ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) sałata - dodatek herbata 250ml Papryka świeża 50g wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA)	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 494,6 Energia [kJ] 9 687,5 Białko ogółem [g] 114,3 białko zwierzęce [g] 93,1 białko roślinne [g] 39,8 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 331 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,4 Sód [mg] 1 838,1 Potas [mg] 3 188,8 Wapń [mg] 756,8 Fosfor [mg] 1 886,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 68 Woda [g] 873,5 Popiół [g] 16,8
2024-08-18 niedziela	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kaizerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Kielbasa na ciepło 70g (., SELER, GORCZYCA) Pomidor bez skórki 80g herbata 250ml Musli 20g sałata - dodatek wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) Musztarda 10 g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Baton musli 80g	zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kompot 250ml Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/120ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) sałata - dodatek herbata 250ml wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 50g serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 569,8 Energia [kJ] 10 750,9 Białko ogółem [g] 123 białko zwierzęce [g] 84,8 białko roślinne [g] 38,2 Tłuszcz [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 331,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,1 Sód [mg] 2 371,2 Potas [mg] 3 535,8 Wapń [mg] 792 Fosfor [mg] 1 981,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 71,1 Woda [g] 985,3 Popiół [g] 17,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-08-18 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 wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	sok warzywny 300 ml	zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kompot gorzki 250ml (S02) Rolada drobiowa w sosie własnym 100g/120ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	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)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 167,7 Energia [kJ] 9 069,5 Białko ogółem [g] 117,6 białko zwierzęce [g] 90,4 białko roślinne [g] 27,2 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 261,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,5 Sód [mg] 2 651,2 Potas [mg] 3 738,9 Wapń [mg] 958,4 Fosfor [mg] 2 042,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 64,7 Woda [g] 1 177,3 Popiół [g] 20,4
2024-08-19 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 Jajko gotowane 1 szt. (JAJA)	Brzoskwinia 150g	kompot 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 150g Ryż 250g sos ziołowy 100ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek Pomidor 50g twaróg 50g (MLEKO)	serek wiejski 150g	Energia [kcal] 2 757,5 Energia [kJ] 9 913,6 Białko ogółem [g] 113,5 białko zwierzęce [g] 81,9 białko roślinne [g] 118,1 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 356,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 2 078,8 Potas [mg] 3 318 Wapń [mg] 554 Fosfor [mg] 1 744,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 43,3 Woda [g] 1 026,8 Popiół [g] 15,9
2024-08-19 poniedziałek	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Musli 20g Ogórek zielony 50g Jajko gotowane 1 szt. (JAJA)	Brzoskwinia 150g	kompot 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 150g Ryż 250g	herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek pomidor 50g twaróg 50g (MLEKO)	serek wiejski 150g	Energia [kcal] 2 714,8 Energia [kJ] 11 285,1 Białko ogółem [g] 123 białko zwierzęce [g] 79,8 białko roślinne [g] 43,3 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 420,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6 Sód [mg] 2 648,9 Potas [mg] 3 434,6 Wapń [mg] 558,5 Fosfor [mg] 1 870,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 44,8 Woda [g] 1 059,2 Popiół [g] 17,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-19 poniedziałek	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) herbata 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) Rzodkiewka 50g (GLUTEN, SELER) Musli 20g salata - dodatek Jajko gotowane 1 szt. (JAJA)	Brzoskwinia 150g	kompot gorzki 250ml (S02) Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka pieczony 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Ryż 250g Brokuły 150g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek Pomidor 50g twaróg 50g (MLEKO)	serek wiejski 150g	Energia [kcal] 2 703,1 Energia [kJ] 11 232,7 Białko ogółem [g] 122,3 białko zwierzęce [g] 78,3 białko roślinne [g] 43,9 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 429,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 3 002,4 Potas [mg] 3 899,9 Wapń [mg] 592,6 Fosfor [mg] 2 167,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 suma cukrów prostych [g] 46,7 Woda [g] 1 102,6 Popiół [g] 20,4
	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) bulka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) Dżem 25g Musli 20g serek waniliowy 50g (MLEKO) Banan 200g	sok owocowy 300 ml	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsy w sosie pomidorowym 100g/100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO, PSZENICA) Buraki 150g ziemniaki 200g	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Pasta jajeczna 60g Ogórek zielony 50g salata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	Twarożek grani 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 347,1 Energia [kJ] 9 807,6 Białko ogółem [g] 83,7 białko zwierzęce [g] 46,9 białko roślinne [g] 36,9 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 374,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 2 998,8 Potas [mg] 4 564,4 Wapń [mg] 680,8 Fosfor [mg] 1 350,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 85 Woda [g] 1 259,1 Popiół [g] 21,1
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) bulka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) Miód 25g (ORZECHY, SEZAM) Musli 20g Banan 200g serek waniliowy 50g (MLEKO)	sok owocowy 300 ml	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsy w sosie pomidorowym 100g/100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 200g Buraki 150g	herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Pasta jajeczna 60g Pomidor bez skórki 80g salata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	Twarożek grani 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 399,3 Energia [kJ] 10 026,2 Białko ogółem [g] 85,1 białko zwierzęce [g] 47 białko roślinne [g] 38,1 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 385,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 2 994,9 Potas [mg] 4 706,1 Wapń [mg] 677,9 Fosfor [mg] 1 344,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 78,3 Woda [g] 1 277,1 Popiół [g] 21,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA	
2024-08-20 wtorek	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Musli 20g sałata - dodatek twaróg 25g (MLEKO)	sok warzywny 300 ml	kompot gorzki 250ml (S02) zupa szpinakowa z ryżem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Klopsy w sosie pomidorowym 100g/100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, LUBIN, ŻYTO, PSZENICA) ziemniaki 200g Buraki 150g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) Pasta jajeczna 60g Pomidor 80g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	Twarożek grani 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 010 Energia [kJ] 8 384,9 Białko ogółem [g] 90,8 białko zwierzęce [g] 55,3 białko roślinne [g] 35,5 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 304 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 3 736,5 Potas [mg] 4 767,2 Wapń [mg] 684,3 Fosfor [mg] 1 744,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 47,5 Woda [g] 1 256,3 Popiół [g] 23,5	
	2024-08-21 środa	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) zestaw warzyw 50 g Musli 20g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	sok owocowy 300 ml	kompot 250ml zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (SMIETANKA)	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, GORCZYCA, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek serek do chleba 50g	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 172,9 Energia [kJ] 8 841,1 Białko ogółem [g] 72,6 białko zwierzęce [g] 46,2 białko roślinne [g] 33,6 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 316,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,6 Sód [mg] 2 311,3 Potas [mg] 2 171,7 Wapń [mg] 845,3 Fosfor [mg] 1 215,4 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 43,2 Woda [g] 814,9 Popiół [g] 13,5
		latwostrawna 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 (SMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g dżem 25g	sok owocowy 300 ml	kompot 250ml zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (SMIETANKA)	herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Pomidor 50g serek do chleba 50g (MLEKO, LAKTOZA)	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 172,7 Energia [kJ] 8 823,6 Białko ogółem [g] 89,2 białko zwierzęce [g] 62,9 białko roślinne [g] 31,8 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 413,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 1 761,3 Potas [mg] 2 344 Wapń [mg] 817,4 Fosfor [mg] 1 351,1 Błonnik pokarmowy [g] 18 suma cukrów prostych [g] 75,3 Woda [g] 965,4 Popiół [g] 12,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-08-21 środa	cukrzycowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) zestaw warzyw 50 g ser żółty gouda 40g (MLEKO) Musli 20g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	sok warzywny 300 ml	kompot gorzki 250ml (ŚO2) zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Ryż z warzywami i z cieciora 300g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) Serek do chleba 40g sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 090,4 Energia [kJ] 7 994,2 Białko ogółem [g] 75,4 białko zwierzęce [g] 46 białko roślinne [g] 50,4 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 314,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,6 Sód [mg] 3 103,5 Potas [mg] 3 295,1 Wapń [mg] 815,1 Fosfor [mg] 1 593,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 27,1 Woda [g] 901,7 Popiół [g] 18,6

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,
JĘCZMIEN - JĘCZMIEN,
LAKTOZA - LAKTOZA,
PISTACJE - PISTACJE,
ŚMIETANKA - ŚMIETANKA,
SERWATKA - SERWATKA,
ORZ BRAZYL - ORZECZ BRAZYL,