

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-08-22 czwartek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Pomidor 50g kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) ser topiony 25g (MLEKO) sałata - dodatek	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Schab w sosie 180g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 200g	masło 20g (ŚMIETANKA) Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek herbata 250ml Ogórek zielony 50g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	pudding 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 1 572,7 Energia [kJ] 6 574,8 Białko ogółem [g] 82,9 białko zwierzęce [g] 66,2 białko roślinne [g] 16,7 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 154,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,6 Sód [mg] 3 417,4 Potas [mg] 2 484,8 Wapń [mg] 735 Fosfor [mg] 1 347 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 suma cukrów prostych [g] 46,2 Woda [g] 846,1 Popiół [g] 18,1
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) Bułka kajzerka pszenna 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g Pomidor 50g sałata - dodatek twaróg 30g (MLEKO)	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Schab w sosie 180g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 200g	Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml sałata - dodatek Ogórek zielony 50g Dżem 25g	pudding 150 g (MLEKO)	Energia [kcal] 1 833,6 Energia [kJ] 7 494,3 Białko ogółem [g] 85,3 białko zwierzęce [g] 63,3 białko roślinne [g] 22,6 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 324,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 2 761,2 Potas [mg] 2 438,4 Wapń [mg] 663,1 Fosfor [mg] 1 272,7 Błonnik pokarmowy [g] 18 suma cukrów prostych [g] 55 Woda [g] 863,2 Popiół [g] 16,6
	cukrzycowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 50g pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) Musli 20g ser topiony 25g (MLEKO) sałata - dodatek	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot gorzki 250ml (S02) zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Schab w sosie 180g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 300g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek Herbata b/c 250ml Ogórek zielony 50g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 144,1 Energia [kJ] 8 964,6 Białko ogółem [g] 97,1 białko zwierzęce [g] 64,7 białko roślinne [g] 32,4 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 297,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4 Sód [mg] 4 509 Potas [mg] 3 336,3 Wapń [mg] 805,3 Fosfor [mg] 1 958,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 38,1 Woda [g] 957,2 Popiół [g] 23,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-23 piątek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bulka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) Papryka świeża 50g Musli 20g Pasta jajeczna 60g salata - dodatek	Brzoskwinia 150g	kompot 250ml Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJA, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO) surówka z kapusty kiszzonej 150g ziemniaki 200g	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 50g twaróg z koperkiem 70g (MLEKO) salata - dodatek	Kefir 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 254,5 Energia [kJ] 9 407,7 Białko ogółem [g] 117,5 białko zwierzęce [g] 70,3 białko roślinne [g] 47,3 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 329,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 3 568,5 Potas [mg] 5 508,6 Wapń [mg] 987 Fosfor [mg] 1 957,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 58,5 Woda [g] 1 435,6 Popiół [g] 24,1
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bulka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g Musli 20g salata - dodatek dżem 25g	Brzoskwinia 150g	kompot 250ml Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Ryba gotowana 100g (GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) Bukiet jarzyn 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 salata - dodatek twaróg z koperkiem 40g (MLEKO)	Kefir 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 305,5 Energia [kJ] 9 464,4 Białko ogółem [g] 120,9 białko zwierzęce [g] 69,4 białko roślinne [g] 52,2 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 454,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 2 915,9 Potas [mg] 5 481,2 Wapń [mg] 964,2 Fosfor [mg] 1 952,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 61,4 Woda [g] 1 418 Popiół [g] 21,5
	cukrzycowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g Musli 20g Pasta jajeczna 60g salata - dodatek	Brzoskwinia 150g	kompot gorzki 250ml (ŚO2) Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Ryba gotowana 100g (GLUTEN, SELER, RYBY, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty kiszzonej 150g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) Pomidor 50g twaróg z koperkiem 50g (MLEKO) salata - dodatek	Kefir 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 1 766,6 Energia [kJ] 7 381,5 Białko ogółem [g] 102,6 białko zwierzęce [g] 61,6 białko roślinne [g] 40,9 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 260,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 3 112,8 Potas [mg] 4 532,6 Wapń [mg] 942,2 Fosfor [mg] 1 957 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 suma cukrów prostych [g] 52,2 Woda [g] 1 219,3 Popiół [g] 21,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-08-24, sobota	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka maślana 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) twaróg 50g (MLEKO) Musli 20g Miód 25g (ORZECHY, SEZAM) Gruszka 200g	Ciasteczka zbożowe 25g	kompot 250ml Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z sosem mięsno-jarzynowy m 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g ser topiony 25g (MLEKO) sałata - dodatek	Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 370,4 Energia [kJ] 9 920,8 Białko ogółem [g] 97,8 białko zwierzęce [g] 61,5 białko roślinne [g] 36,2 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 352,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38 Sód [mg] 2 815,4 Potas [mg] 3 133,3 Wapń [mg] 849,9 Fosfor [mg] 1 603 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 48,5 Woda [g] 997,4 Popiół [g] 18,5
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) Bułka maślana 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) twaróg 50g (MLEKO) Musli 20g Miód 25g (ORZECHY, SEZAM) Banan 200g	Ciasteczka zbożowe 25g	kompot 250ml Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z sosem mięsno-jarzynowy m 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek serek do chleba 30g	Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 501,8 Energia [kJ] 10 471,8 Białko ogółem [g] 99,2 białko zwierzęce [g] 61,2 białko roślinne [g] 37,9 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 370,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,7 Sód [mg] 2 714,8 Potas [mg] 3 689,3 Wapń [mg] 757,2 Fosfor [mg] 1 490,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 67,4 Woda [g] 967,2 Popiół [g] 18,9
	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 25g (SELER, GORCZYCA) Musli 20g Pomidor 50g sałata - dodatek ser żółty gouda 40g (MLEKO) Bułka grahamka 40g (GLUTEN, JAJA, ŻYTO)	Jabłko 200g	kompot gorzki 250ml (ŚO2) Zupa krupnik 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Makaron z sosem mięsno-jarzynowy m 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM)	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 30g	Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 600,4 Energia [kJ] 10 878,5 Białko ogółem [g] 113,8 białko zwierzęce [g] 68,2 białko roślinne [g] 45,7 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 387,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,2 Sód [mg] 4 025,9 Potas [mg] 3 983 Wapń [mg] 1 081,9 Fosfor [mg] 2 147,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 suma cukrów prostych [g] 48,1 Woda [g] 1 128,1 Popiół [g] 24,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-08-25 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) ser żółty gouda 25 g (MLEKO) Rzodkiewka 50g (GLUTEN, SELER) Musli 20g Kielbasa na ciepło 80g salata - dodatek	Arbuz 150g	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) podudzia pieczone 1szt (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g surówka z kapusty białej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g Papryka świeża 50g wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek	Kefir 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 484,5 Energia [kJ] 10 395,4 Białko ogółem [g] 113,3 białko zwierzęce [g] 81,8 białko roślinne [g] 31,5 Tłuszcz [g] 110,3 Węglowodany ogółem [g] 285,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,2 Sód [mg] 3 711,8 Potas [mg] 4 309,8 Wapń [mg] 966,5 Fosfor [mg] 1 777,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 44,1 Woda [g] 1 241 Popiół [g] 22,1
	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 25 g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek Musli 20g Pomidor bez skórki 80g serek do chleba naturalny 2 szt (MLEKO, LAKTOZA)	Arbuz 150g	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g podudzia gotowane 1szt Marchewka gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g Pomidor 50g salata - dodatek wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA)	Kefir 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 835,7 Energia [kJ] 11 865,9 Białko ogółem [g] 156,5 białko zwierzęce [g] 124,1 białko roślinne [g] 32,3 Tłuszcz [g] 115,4 Węglowodany ogółem [g] 318,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,7 Sód [mg] 2 635,3 Potas [mg] 5 002,7 Wapń [mg] 891,1 Fosfor [mg] 2 239,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 72,5 Woda [g] 1 486,5 Popiół [g] 21
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Kielbasa na ciepło 80g zestaw warzyw 50 g salata - dodatek Musli 20g ser żółty gouda 25 g (MLEKO)	Arbuz 150g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g podudzia gotowane 1szt Surówka z białej kapusty 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g Papryka świeża 50g salata - dodatek wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA)	Kefir 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 696,7 Energia [kJ] 11 286,1 Białko ogółem [g] 142,4 białko zwierzęce [g] 106,4 białko roślinne [g] 35,8 Tłuszcz [g] 124,9 Węglowodany ogółem [g] 291 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,6 Sód [mg] 3 940,3 Potas [mg] 5 664,5 Wapń [mg] 1 158,3 Fosfor [mg] 2 408,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 39,5 Woda [g] 1 433,6 Popiół [g] 25

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-08-26 poniedziałek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bulka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g salata - dodatek Musli 20g wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA)	Nektarynka 100g	kompot 250ml zupa grysikowa z koperkiem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Indyk pieczony 120g Kapusta czerwona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g salata - dodatek Jajko gotowane 1 szt. (JAJA)	serek wiejski 200 g	Energia [kcal] 2 059,6 Energia [kJ] 8 536,1 Białko ogółem [g] 107,3 białko zwierzęce [g] 77,4 białko roślinne [g] 29,9 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 277 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 2 506,8 Potas [mg] 4 284,2 Wapń [mg] 688,4 Fosfor [mg] 1 693,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 46,9 Woda [g] 1 280,3 Popiół [g] 19
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bulka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek Musli 20g pomidor 50g twaróg 50g (MLEKO)	Nektarynka 100g	kompot 250ml zupa grysikowa z koperkiem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Indyk gotowany 120g ziemniaki 200g Buraki 150g	herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g salata - dodatek Jajko gotowane 1 szt. (JAJA)	serek wiejski 200 g	Energia [kcal] 2 182,3 Energia [kJ] 9 049,8 Białko ogółem [g] 116,9 białko zwierzęce [g] 86,8 białko roślinne [g] 30,2 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 283,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 2 959,7 Potas [mg] 4 356,2 Wapń [mg] 705,6 Fosfor [mg] 1 762,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 58,8 Woda [g] 1 279 Popiół [g] 19,5
	cukrzycowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasztet pieczony 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g salata - dodatek Musli 20g wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA)	Nektarynka 100g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa grysikowa z koperkiem 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Indyk pieczony 120g ziemniaki 200g Kapusta czerwona gotowana 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) zestaw warzyw 50 g salata - dodatek Jajko gotowane 1 szt. (JAJA)	serek wiejski 200 g	Energia [kcal] 2 045,5 Energia [kJ] 8 245,9 Białko ogółem [g] 110,5 białko zwierzęce [g] 77,2 białko roślinne [g] 44,8 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 268 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 2 856,6 Potas [mg] 4 680,1 Wapń [mg] 712,9 Fosfor [mg] 1 993,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 30,8 Woda [g] 1 316,3 Popiół [g] 21,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-08-27 wtorek	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 (SMIETANKA) dżem 50g (S02) Brzoskwinia 150g Musli 20g twaróg 40g (MLEKO)	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Sztuka mięsa drobiowa 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) surówka z kapusty białej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 200g	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g salata - dodatek Pasta rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 142,7 Energia [kJ] 8 970,5 Białko ogółem [g] 106 białko zwierzęce [g] 78,3 białko roślinne [g] 27,7 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 281,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 2 261,6 Potas [mg] 3 309,3 Wapń [mg] 802,7 Fosfor [mg] 1 568,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 81,3 Woda [g] 1 140,1 Popiół [g] 18,3
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bulka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (SMIETANKA) dżem 50g (S02) Musli 20g Brzoskwinia 150g twaróg 40g (MLEKO)	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Sztuka mięsa drobiowa 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kasza jęczmienna 200g Surówka z białej kapusty 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (SMIETANKA) Pasta rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) pomidor 50g salata - dodatek wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 2 129,8 Energia [kJ] 8 917,5 Białko ogółem [g] 106,6 białko zwierzęce [g] 78,3 białko roślinne [g] 28,3 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 280,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 2 222 Potas [mg] 3 230,7 Wapń [mg] 778,8 Fosfor [mg] 1 546,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 81 Woda [g] 1 104 Popiół [g] 16,7
	cukrzycowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) twaróg 60g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g Musli 20g wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) salata - dodatek	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot gorzki 250ml (S02) Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Sztuka mięsa drobiowa 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Brokuły 150g Kasza jęczmienna 200g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) Pasta rybna 60g (MLEKO, GLUTEN, RYBY, SKORUPIAKI, MIĘCZAKI, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g salata - dodatek wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA)	serek homogenizowany 150 g (MLEKO, LAKTOZA)	Energia [kcal] 1 963,9 Energia [kJ] 8 217,4 Białko ogółem [g] 132,2 białko zwierzęce [g] 89,8 białko roślinne [g] 42,4 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 249,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 2 884,3 Potas [mg] 4 548,1 Wapń [mg] 970,3 Fosfor [mg] 2 215,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 49,8 Woda [g] 1 113,1 Popiół [g] 20,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-08-28 środa	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 (ŚMIETANKA) ser żółty gouda 40g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g Musli 20g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	Ciasteczka zbożowe 25g	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kotlet mielony 120g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA) Buraki 150g ziemniaki 200g	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA)	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 425,2 Energia [kJ] 9 948,4 Białko ogółem [g] 104,2 białko zwierzęce [g] 73,8 białko roślinne [g] 30,8 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 351,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,2 Sód [mg] 3 423,8 Potas [mg] 4 275,1 Wapń [mg] 1 088,4 Fosfor [mg] 1 822,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 79,3 Woda [g] 1 324,2 Popiół [g] 22
	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 (ŚMIETANKA) twaróg z koperkiem 50g (MLEKO) sałata - dodatek Musli 20g pomidor 50g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	Ciasteczka zbożowe 25g	kompot 250ml zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) zrazy wieprzowe duszone 120g (JAJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO, PSZENICA) Buraki 150g	herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) duszone 120g wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek Miód 25g (ORZECHY, SEZAM)	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 063,5 Energia [kJ] 7 520 Białko ogółem [g] 73,1 białko zwierzęce [g] 57 białko roślinne [g] 60,5 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 324,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,3 Sód [mg] 2 233,9 Potas [mg] 2 713,2 Wapń [mg] 677,8 Fosfor [mg] 1 162,1 Błonnik pokarmowy [g] 14,2 suma cukrów prostych [g] 77,6 Woda [g] 976,9 Popiół [g] 14,9
	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) ser żółty gouda 40g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g Musli 20g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot gorzki 250ml (S02) zupa koperkowa z ryżem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) zrazy wieprzowe duszone 120g (JAJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, ŻYTO, PSZENICA) surówka z ogórka kiszzonego 150g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) pasta jajeczna z koperkiem 60g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 1 990,3 Energia [kJ] 8 124,7 Białko ogółem [g] 99,8 białko zwierzęce [g] 75,6 białko roślinne [g] 24,5 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 253,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,8 Sód [mg] 4 101,8 Potas [mg] 2 966,2 Wapń [mg] 1 080,5 Fosfor [mg] 1 974,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 38,1 Woda [g] 1 022,6 Popiół [g] 21,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-08-29 czwartek	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 (ŚMIETANKA) Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g Musli 20g sałata - dodatek wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA)	Brzoskwinia 150g	kompot 250ml zupa brokułowa z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) schab duszony 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kapusta kiszona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g	wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek ser topiony 25g (MLEKO)	Kefir 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 116,8 Energia [kJ] 8 848 Białko ogółem [g] 96,7 białko zwierzęce [g] 65,1 białko roślinne [g] 31,5 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 284,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3 Sód [mg] 4 535,3 Potas [mg] 4 426,9 Wapń [mg] 807,5 Fosfor [mg] 1 640,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 49,8 Woda [g] 1 273,6 Popiół [g] 25,6
	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 (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Musli 20g sałata - dodatek serek do chleba 50g	Brzoskwinia 150g	kompot 250ml zupa brokułowa z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) schab duszony 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Cukinia 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g	twarożek biały 30g (MLEKO) herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek	Kefir 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 251,3 Energia [kJ] 9 412,9 Białko ogółem [g] 104 białko zwierzęce [g] 72,5 białko roślinne [g] 31,6 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 282,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,9 Sód [mg] 3 508,3 Potas [mg] 4 397,7 Wapń [mg] 710,1 Fosfor [mg] 1 613,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 51,8 Woda [g] 1 278,1 Popiół [g] 20,9
	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 25 g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Musli 20g sałata - dodatek Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Brzoskwinia 150g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa brokułowa z kaszą jaglaną 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) schab duszony 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Kapusta kiszona gotowana 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g	ser topiony 25g (MLEKO) Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 50g (SELER, GORCZYCA)	Kefir 200g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 114 Energia [kJ] 8 833,2 Białko ogółem [g] 100,5 białko zwierzęce [g] 67,3 białko roślinne [g] 33,2 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 288,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,6 Sód [mg] 4 970,7 Potas [mg] 4 885,5 Wapń [mg] 834,6 Fosfor [mg] 1 969,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 46,7 Woda [g] 1 329,8 Popiół [g] 28,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-08-30 piątek	podstawowa 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) twarożek biały z czosnkiem i ziołami 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) salata - dodatek Musli 20g zestaw warzyw 50g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	Arbuz 150g	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g Bukiet jarzyn 150g	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g salata - dodatek ser topiony 25g (MLEKO)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 246 Energia [kJ] 8 868,8 Białko ogółem [g] 101,8 białko zwierzęce [g] 69,9 białko roślinne [g] 37,9 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 405,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,7 Sód [mg] 2 944,2 Potas [mg] 3 792,1 Wapń [mg] 881,8 Fosfor [mg] 1 778,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 38,6 Woda [g] 1 203 Popiół [g] 19,7
	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) twarożek biały z czosnkiem i ziołami 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) salata - dodatek Musli 20g zestaw warzyw 50g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	Arbuz 150g	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Bukiet jarzyn 150g	herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g salata - dodatek dżem 25g	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 214,6 Energia [kJ] 8 187,3 Białko ogółem [g] 104,4 białko zwierzęce [g] 76,2 białko roślinne [g] 73,4 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 273,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,7 Sód [mg] 2 815,1 Potas [mg] 3 851,1 Wapń [mg] 781,5 Fosfor [mg] 1 650 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 45,2 Woda [g] 1 231,2 Popiół [g] 19,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-08-30 piątek	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) twarożek biały z czosnkiem i ziołami 60g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata - dodatek Musli 20g zestaw warzyw 50g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	Arbuz 150g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa pomidorowa z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Bukiet jarzyn 150g ziemniaki 200g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g sałata - dodatek ser topiony 25g (MLEKO)	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 239,8 Energia [kJ] 8 853,7 Białko ogółem [g] 114,1 białko zwierzęce [g] 78,5 białko roślinne [g] 47,8 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 375,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43 Sód [mg] 3 632,8 Potas [mg] 4 369,9 Wapń [mg] 911,1 Fosfor [mg] 2 187,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 27,6 Woda [g] 1 284,1 Popiół [g] 23,5	
		podstawowa BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao 250ml (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) bulka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g Banan 200g Musli 20g Dżem 25g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER, ŚMIETANKA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Paszтет pieczony 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 838,2 Energia [kJ] 11 761,5 Białko ogółem [g] 69,4 białko zwierzęce [g] 33,1 białko roślinne [g] 36,8 Tłuszcz [g] 117,7 Węglowodany ogółem [g] 501,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,2 Sód [mg] 2 086,4 Potas [mg] 4 810,2 Wapń [mg] 809,5 Fosfor [mg] 1 285,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 104,2 Woda [g] 1 218,8 Popiół [g] 20,6
			łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao 250ml (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) bulka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) serek do chleba 50g Musli 20g Banan 200g Dżem 25g	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER, ŚMIETANKA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	herbata 250ml bulka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek serek do chleba 30g	Mleko smakowe 250ml (MLEKO, GLUTEN)

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-08-31 sobota	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) ser żółty gouda 40g (MLEKO) zestaw warzyw 50 g Musli 20g wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Kluski z mięsem z maselkiem 300g (SELER, ŚMIETANKA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM)	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (SMIETANKA) pasztet pieczony 70g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN)	Energia [kcal] 2 468,6 Energia [kJ] 10 224 Białko ogółem [g] 88,9 białko zwierzęce [g] 53,6 białko roślinne [g] 35,6 Tłuszcz [g] 117,5 Węglowodany ogółem [g] 324,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,4 Sód [mg] 3 058,3 Potas [mg] 4 747,9 Wapń [mg] 1 142 Fosfor [mg] 1 901,5 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 30,8 Woda [g] 1 065,3 Popiół [g] 24,1

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,