

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-09-01 niedziela	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kielbasa gotowa na ciepło 70g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek Musli 20g zestaw warzyw 50 g ser żółty gouda 25 g ( <b>MLEKO</b> )	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Podudzie z kurczaka pieczone 180 g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) ziemniaki gotowane 200g sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata - dodatek sałata lodowa z wędliną 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 289,7 Energia [kJ] 8 295,4 Białko ogółem [g] 103,7 białko zwierzęce [g] 81,1 białko roślinne [g] 77,4 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 266,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 Sód [mg] 2 677,6 Potas [mg] 3 417,1 Wapń [mg] 606,7 Fosfor [mg] 1 543,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 suma cukrów prostych [g] 26,3 Woda [g] 969,6 Popiół [g] 17,3
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kielbasa gotowa na ciepło 70g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek Musli 20g pomidor 50g Twaróg krajanka 40 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	kompot 250ml zupa rosół z makaronem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) ziemniaki gotowane 200g Podudzie z kurczaka gotowane 180 g sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) sos dietetyczny 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA</b> )	herbata 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 25 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek pomidor 50g Pasta z białek z koperkiem 60g ( <b>JAJA</b> )	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 683,2 Energia [kJ] 10 395,9 Białko ogółem [g] 128,1 białko zwierzęce [g] 96,3 białko roślinne [g] 71,5 Tłuszcz [g] 100,9 Węglowodany ogółem [g] 306,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,8 Sód [mg] 2 708,7 Potas [mg] 4 408 Wapń [mg] 684,5 Fosfor [mg] 2 046,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 46,1 Woda [g] 1 142,1 Popiół [g] 20
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa gorzka 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kielbasa gotowa na ciepło 70g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek Musli 20g zestaw warzyw 50 g Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) ser żółty gouda 25 g ( <b>MLEKO</b> )	sok warzywny 300 ml ( <b>GLUTEN</b> )	kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) zupa rosół z makaronem 350ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) ziemniaki gotowane 200g Podudzie z kurczaka gotowane 180 g sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) sos dietetyczny 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA</b> )	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pasta jajeczna z koperkiem 60g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	kefir 150 g	Energia [kcal] 2 535,4 Energia [kJ] 10 429,9 Białko ogółem [g] 121,1 białko zwierzęce [g] 83 białko roślinne [g] 38,5 Tłuszcz [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 351,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,8 Sód [mg] 3 769,5 Potas [mg] 4 624,7 Wapń [mg] 854,6 Fosfor [mg] 2 250,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 36,6 Woda [g] 1 245,9 Popiół [g] 23,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-09-02 poniedziałek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) bulka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50g Musli 20g Paszтет pieczony 70g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek	Nektarynka 100g	kompot 250ml Zupa z czerwonej soczewicy 350ml ( <b>SELER</b> ) Makaron gotowany z serem białym 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA, ŚMIETANKA</b> ) jabłko 150g	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50g Pasta z tuńczykiem i koperkiem 60g ( <b>MLEKO</b> ) sałata - dodatek	Budyń śmietankowy b/c 150g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 644,7 Energia [kJ] 10 347,3 Białko ogółem [g] 106,3 białko zwierzęce [g] 68,3 białko roślinne [g] 77,7 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 349,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,3 Sód [mg] 2 552,1 Potas [mg] 3 247,2 Wapń [mg] 795,5 Fosfor [mg] 1 620,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 70,2 Woda [g] 1 044,6 Popiół [g] 16,8
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) bulka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek Musli 20g Miód 25g ( <b>ORZECHY, SEZAM</b> ) pomidor 50g	Nektarynka 100g	kompot 250ml Zupa z czerwonej soczewicy 350ml ( <b>SELER</b> ) Makaron gotowany z serem białym 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA, ŚMIETANKA</b> ) jabłko 150g	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Pasta z tuńczykiem i koperkiem 60g ( <b>MLEKO</b> ) sałata - dodatek	Budyń śmietankowy b/c 150g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 529,4 Energia [kJ] 10 582,2 Białko ogółem [g] 106,7 białko zwierzęce [g] 63,3 białko roślinne [g] 43,4 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 390,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5 Sód [mg] 2 494,6 Potas [mg] 3 230,5 Wapń [mg] 775,6 Fosfor [mg] 1 617,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 69,1 Woda [g] 1 028,8 Popiół [g] 15,7
	cukrzykowa BG	Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa gorzka 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Paszтет pieczony 70g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50g Musli 20g wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek	Nektarynka 100g	kompot gorzki 250ml ( <b>SÓD</b> ) Zupa z czerwonej soczewicy 350ml ( <b>SELER</b> ) Makaron gotowany z serem białym 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA, ŚMIETANKA</b> ) jabłko 150g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50g Pasta z tuńczykiem i koperkiem 60g ( <b>MLEKO</b> ) sałata - dodatek	Budyń śmietankowy b/c 150g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 630,7 Energia [kJ] 11 008,2 Białko ogółem [g] 112,5 białko zwierzęce [g] 67,2 białko roślinne [g] 45,3 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 386,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,7 Sód [mg] 3 154,3 Potas [mg] 3 762,9 Wapń [mg] 835,3 Fosfor [mg] 2 004,7 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 67,2 Woda [g] 1 097 Popiół [g] 19,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-09-03 wtorek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Rogal maślany 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 20g ( <b>SMIETANKA</b> ) Dżem 50g ( <b>S02</b> ) Arbuz 150g Musli 20g Twaróg krajanka 40g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot 250ml zupa grysikowa 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) kielbasa pieczona z cebulką 100g ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Panszkraut 300g	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>SMIETANKA</b> ) pasta a'la tzatziki 60g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50g sałata - dodatek wedlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	serek homogenizowany 150g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	Energia [kcal] 2 396 Energia [kJ] 7 647,6 Białko ogółem [g] 106,7 białko zwierzęce [g] 65,1 białko roślinne [g] 77,5 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 409,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,7 Sód [mg] 1 214,8 Potas [mg] 1 515,1 Wapń [mg] 441,8 Fosfor [mg] 866,8 Błonnik pokarmowy [g] 15 suma cukrów prostych [g] 92,7 Woda [g] 701,6 Popiół [g] 9,1
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Rogal maślany 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 20g ( <b>SMIETANKA</b> ) Dżem 50g ( <b>S02</b> ) Musli 20g Arbuz 150g Twaróg krajanka 40g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot 250ml zupa grysikowa 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) pulpet gotowany 80g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) ziemniaki gotowane 200g Brokuły 150g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ) sos pomidorowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>SMIETANKA</b> ) Serek do chleba z koperkiem 60g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50g Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) sałata - dodatek wedlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	serek homogenizowany 150g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	Energia [kcal] 2 515 Energia [kJ] 9 835,3 Białko ogółem [g] 88,8 białko zwierzęce [g] 62,2 białko roślinne [g] 54,3 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 523,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,6 Sód [mg] 1 817,2 Potas [mg] 3 771,3 Wapń [mg] 756,2 Fosfor [mg] 1 388,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 102,8 Woda [g] 1 222,3 Popiół [g] 16,1
	cukrzycowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa gorzka 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>SMIETANKA</b> ) wedlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50g Musli 20g Twaróg krajanka 40g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) sałata - dodatek	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) zupa grysikowa 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) pulpet gotowany 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) Brokuły 150g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ) ziemniaki gotowane 200g sos pomidorowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>SMIETANKA</b> ) pasta a'la tzatziki 60g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50g sałata - dodatek wedlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	serek homogenizowany 150g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	Energia [kcal] 2 269,5 Energia [kJ] 8 025 Białko ogółem [g] 84,2 białko zwierzęce [g] 67,9 białko roślinne [g] 65,8 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 409,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,7 Sód [mg] 2 342,1 Potas [mg] 4 082,2 Wapń [mg] 699,3 Fosfor [mg] 1 596,5 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 60,4 Woda [g] 1 152,6 Popiół [g] 18

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-09-04 środa	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 25 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Musli 20g zestaw warzyw 50 g Jajko klasy L 50 g sałata - dodatek	sok warzywny 300 ml ( <b>GLUTEN</b> )	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO</b> ) Kasza jęczmienna 200g Gulasz wieprzowy pieczony 100g/100ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) surówka z ogórka kiszzonego 150g	Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 25 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) herbata 250ml sałata - dodatek zestaw warzyw 50 g ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> )	Mleko smakowe 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 2 412,2 Energia [kJ] 10 094,7 Białko ogółem [g] 92,6 białko zwierzęce [g] 62,4 białko roślinne [g] 30,3 Tłuszcz [g] 105,1 Węglowodany ogółem [g] 296,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,1 Sód [mg] 3 640 Potas [mg] 3 364,9 Wapń [mg] 940,7 Fosfor [mg] 1 760,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 71,3 Woda [g] 1 291,6 Popiół [g] 20,2
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 25 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Musli 20g zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Pasta twarogowa 60 g ( <b>MLEKO</b> )	sok warzywny 300 ml	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO</b> ) Gulasz wieprzowy gotowany 100g/100ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Cukinia duszona 150g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) Kasza jęczmienna 200g	Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 25 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) herbata 250ml sałata - dodatek Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g Miód 50g ( <b>ORZECHY, SEZAM</b> )	Mleko smakowe 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 2 367,1 Energia [kJ] 9 905,5 Białko ogółem [g] 88,6 białko zwierzęce [g] 57,2 białko roślinne [g] 31,5 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 339,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,9 Sód [mg] 2 538,3 Potas [mg] 3 529,1 Wapń [mg] 771 Fosfor [mg] 1 448,7 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 74,2 Woda [g] 1 230,3 Popiół [g] 17,2
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa gorzka 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 25 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Musli 20g sałata - dodatek Jajko klasy L 50 g	sok warzywny 300 ml ( <b>GLUTEN</b> )	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO</b> ) Gulasz wieprzowy gotowany 100g/100ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Cukinia duszona 150g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) Kasza jęczmienna 200g	pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 25 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek herbata 250ml zestaw warzyw 50 g ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> )	Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 2 236,3 Energia [kJ] 9 353,8 Białko ogółem [g] 96,2 białko zwierzęce [g] 64,2 białko roślinne [g] 31,9 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 277,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,8 Sód [mg] 3 361 Potas [mg] 3 896,1 Wapń [mg] 965,6 Fosfor [mg] 2 091,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 43,4 Woda [g] 1 208,7 Popiół [g] 21,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-09-05 czwartek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) salata - dodatek Musli 20g zestaw warzyw 50g sałatka jarzynowa 70g	wafelek 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Filet z kurczaka duszony 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki gotowane 200g	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Paprykarz 60g zestaw warzyw 50g salata - dodatek wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	pudding 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 509,1 Energia [kJ] 10 493 Białko ogółem [g] 106 białko zwierzęce [g] 71,8 białko roślinne [g] 34,3 Tłuszcz [g] 100,9 Węglowodany ogółem [g] 319,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 3 407,7 Potas [mg] 4 268,8 Wapń [mg] 729,9 Fosfor [mg] 1 696,8 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 69,8 Woda [g] 1 203,7 Popiół [g] 21,7
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) salata - dodatek Musli 20g pomidor 50g twaróg 25g ( <b>MLEKO</b> )	wafelek 1 szt ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM</b> )	kompot 250ml zupa pomidorowa z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Filet z kurczaka duszony 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki gotowane 200g	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Dżem 25g Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) salata - dodatek pomidor 50g wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	pudding 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 388,6 Energia [kJ] 9 890,9 Białko ogółem [g] 112,5 białko zwierzęce [g] 79 białko roślinne [g] 38,4 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 309,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 3 312,1 Potas [mg] 4 098,2 Wapń [mg] 720,6 Fosfor [mg] 1 695,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 71,5 Woda [g] 1 150,9 Popiół [g] 20,7
	cukrzycowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa gorzka 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) salata - dodatek Musli 20g zestaw warzyw 50g sałatka jarzynowa 70g	Arbuz 150g	kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) zupa pomidorowa z makaronem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Filet z kurczaka duszony 100g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Paprykarz 60g zestaw warzyw 50g salata - dodatek wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	kefir 150g	Energia [kcal] 2 081,6 Energia [kJ] 8 705,2 Białko ogółem [g] 89,4 białko zwierzęce [g] 55,5 białko roślinne [g] 33,9 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 288,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 3 658,3 Potas [mg] 4 672,8 Wapń [mg] 636,7 Fosfor [mg] 1 761,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 39,4 Woda [g] 1 317,8 Popiół [g] 23,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-09-06 piątek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>SMIETANKA</b> ) wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) bulka kajzerka 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) zestaw warzyw 50 g Musli 20g sałata - dodatek Hummus 60g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> )	sok owocowy 300 ml	zupa szpinakowa z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) kompot 250ml Kotlet rybny smażony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ) surówka z kapusty kiszzonej 150g ziemniaki gotowane 200g	masło 20g ( <b>SMIETANKA</b> ) ser topiony 25g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	Koktajl bananowy b/c 150 g	Energia [kcal] 2 235 Energia [kJ] 9 323,1 Białko ogółem [g] 99,1 białko zwierzęce [g] 55,1 białko roślinne [g] 43,9 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 338,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 3 986,7 Potas [mg] 5 077,6 Wapń [mg] 926 Fosfor [mg] 1 788,8 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 56,1 Woda [g] 1 368,9 Popiół [g] 26,6
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>SMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) bulka kajzerka 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) pomidor 50g Musli 20g sałata - dodatek twarożek z ziołami 40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	sok owocowy 300 ml	kompot 250ml zupa szpinakowa z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Pulpet z ryby duszony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO</b> ) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki gotowane 200g sos koperkowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> )	masło 20g ( <b>SMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) sałata - dodatek Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) pomidor 50g Miód 25g ( <b>ORZECHY, SEZAM</b> )	Koktajl bananowy b/c 150 g	Energia [kcal] 2 150,3 Energia [kJ] 8 798,1 Białko ogółem [g] 87 białko zwierzęce [g] 55,3 białko roślinne [g] 32,4 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 437,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 2 660,3 Potas [mg] 4 394 Wapń [mg] 762,7 Fosfor [mg] 1 546,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 54,5 Woda [g] 1 351,2 Popiół [g] 18,4
	cukrzycowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>SMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g kawa zbożowa gorzka 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Musli 20g sałata - dodatek Hummus 60g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> )	sok warzywny 300 ml	zupa szpinakowa z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) kompot gorzki 250ml ( <b>ŚÓD</b> ) Pulpet z ryby duszony 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO</b> ) surówka z kapusty kiszzonej 150g ziemniaki gotowane 200g sos koperkowy 100ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> )	pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>SMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek ser topiony 25g ( <b>MLEKO</b> )	Koktajl bananowy b/c 150 g	Energia [kcal] 2 219,6 Energia [kJ] 9 085 Białko ogółem [g] 97,6 białko zwierzęce [g] 50,9 białko roślinne [g] 47,4 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 451,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 4 031,7 Potas [mg] 5 604,6 Wapń [mg] 968,9 Fosfor [mg] 2 185,8 Błonnik pokarmowy [g] 51,3 suma cukrów prostych [g] 51,3 Woda [g] 1 422,7 Popiół [g] 28,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-09-07 sobota	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) bulka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 20g ( <b>SMIETANKA</b> ) Twaróg chudy 40g ( <b>MLEKO</b> ) Musli 20g Owoc 1 szt. Dżem 50g ( <b>S02</b> )	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Makaron z sosem bolońskim z mięsem mielonym z łopatki wieprzowej gotowany 150g/100g//100ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Fasolka szparagowa duszona 150g ( <b>STRACZKI, SMIETANKA</b> )	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>SMIETANKA</b> ) wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50g salata - dodatek Paszтет pieczony 70g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> )	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 710 Energia [kJ] 11 545,1 Białko ogółem [g] 97,6 białko zwierzęce [g] 57,8 białko roślinne [g] 39,9 Tłuszcz [g] 104,3 Węglowodany ogółem [g] 367,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,5 Sód [mg] 3 059,9 Potas [mg] 3 272,6 Wapń [mg] 824,7 Fosfor [mg] 1 447,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 98,2 Woda [g] 1 123,4 Popiół [g] 19,1
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) bulka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 20g ( <b>SMIETANKA</b> ) Twaróg chudy 40g ( <b>MLEKO</b> ) Musli 20g Jabłko 1 szt. Dżem 50g ( <b>S02</b> )	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot 250ml zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Makaron z sosem bolońskim z mięsem mielonym z łopatki wieprzowej gotowany 150g/100g//100ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ) Marchewka gotowana 150g ( <b>GLUTEN, SMIETANKA</b> )	herbata 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>SMIETANKA</b> ) Miód 25g ( <b>ORZECHY, SEZAM</b> ) pomidor 50g salata - dodatek wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	Jogurt owocowy 150g	Energia [kcal] 2 642,4 Energia [kJ] 11 262,2 Białko ogółem [g] 91,5 białko zwierzęce [g] 53,7 białko roślinne [g] 37,9 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 382,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,3 Sód [mg] 2 258,3 Potas [mg] 3 188,9 Wapń [mg] 759,5 Fosfor [mg] 1 346,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 99,2 Woda [g] 1 102,2 Popiół [g] 15,7
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa gorzka 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>SMIETANKA</b> ) Twaróg chudy 40g ( <b>MLEKO</b> ) Musli 20g wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) salata - dodatek	Mus owocowy/owocow o- warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Makaron z sosem bolońskim z mięsem mielonym z łopatki wieprzowej gotowany 150g/100g//100ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ) Fasolka szparagowa duszona 150g ( <b>STRACZKI, SMIETANKA</b> )	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>SMIETANKA</b> ) wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50g salata - dodatek Paszтет pieczony 70g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> )	Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	Energia [kcal] 2 450,6 Energia [kJ] 10 449,4 Białko ogółem [g] 104,6 białko zwierzęce [g] 66,8 białko roślinne [g] 37,6 Tłuszcz [g] 101,2 Węglowodany ogółem [g] 311,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,6 Sód [mg] 3 347,2 Potas [mg] 3 516,1 Wapń [mg] 846,6 Fosfor [mg] 1 838,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 66,5 Woda [g] 1 005,6 Popiół [g] 20,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-09-08 niedziela	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) bulka kajzerka 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>SMIETANKA</b> ) Kielbasa gotowa na ciepło 70g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Musli 20g sałata - dodatek ser żółty gouda 25 g ( <b>MLEKO</b> )	sok owocowy 300 ml	zupa ryżowa 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) kompot 250ml Rolada drobiowa duszona w sosie własnym 100g/80ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ziemniaki gotowane 200g Buraki 150g	Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>SMIETANKA</b> ) Jajko klasy L 50 g zestaw warzyw 50 g herbata 250ml sałata - dodatek wędlina 25 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 312,7 Energia [kJ] 8 206,6 Białko ogółem [g] 91,6 białko zwierzęce [g] 85 białko roślinne [g] 65,1 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 265 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,4 Sód [mg] 2 686 Potas [mg] 3 797,1 Wapń [mg] 851 Fosfor [mg] 1 515,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 53,1 Woda [g] 1 238,9 Popiół [g] 17,9
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) bulka kajzerka 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>SMIETANKA</b> ) Kielbasa gotowa na ciepło 70g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Musli 20g Serek do chleba 40g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 50g	sok owocowy 300 ml	zupa ryżowa 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) kompot 250ml Rolada drobiowa duszona w sosie własnym 100g/80ml ( <b>GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ) Buraki 150g ziemniaki gotowane 200g	Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>SMIETANKA</b> ) pomidor 50g herbata 250ml Dżem 25g sałata - dodatek wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 233,3 Energia [kJ] 8 592,2 Białko ogółem [g] 91,7 białko zwierzęce [g] 78,3 białko roślinne [g] 32,1 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 306,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,7 Sód [mg] 2 736,3 Potas [mg] 3 897,7 Wapń [mg] 656,2 Fosfor [mg] 1 421,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 61,3 Woda [g] 1 186,1 Popiół [g] 17,1
	cukrzycowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa gorzka 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) masło 20g ( <b>SMIETANKA</b> ) Kielbasa gotowa na ciepło 70g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Musli 20g Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ZYTO</b> ) sałata - dodatek ser żółty gouda 25 g ( <b>MLEKO</b> )	sok warzywny 300 ml ( <b>GLUTEN</b> )	zupa ryżowa 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) Rolada drobiowa duszona w sosie własnym 100g/80ml ( <b>GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ) Bukiet jarzyn 150g <b>(SMIETANKA)</b> ziemniaki gotowane 200g	pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>SMIETANKA</b> ) Jajko klasy L 50 g zestaw warzyw 50 g Herbata b/c 250ml sałata - dodatek wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 457,6 Energia [kJ] 10 283,9 Białko ogółem [g] 117,2 białko zwierzęce [g] 76,9 białko roślinne [g] 40,3 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 327,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,6 Sód [mg] 4 289,2 Potas [mg] 4 717,2 Wapń [mg] 942,8 Fosfor [mg] 2 211,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 suma cukrów prostych [g] 40,5 Woda [g] 1 376,3 Popiół [g] 24,8



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-09-09 poniedziałek	podstawowa BG	jogurt naturalny 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) bulka kajzerka 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>SMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Musli 20g ser topiony 25g ( <b>MLEKO</b> ) salata - dodatek	Gruszka 1 szt.	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) kompot 250ml Schab duszony w sosie własnym 100g/80ml ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) Kasza jęczmienna 200g surówka z kapusty czerwonej 150g	Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>SMIETANKA</b> ) Pasta mięsna z warzywami 60g ( <b>SELER</b> ) salata - dodatek herbata 250ml zestaw warzyw 50 g ser żółty gouda 25 g ( <b>MLEKO</b> )	Pudding 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 351,1 Energia [kJ] 9 835,6 Białko ogółem [g] 110,3 białko zwierzęce [g] 77,7 białko roślinne [g] 32,6 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 304,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,4 Sód [mg] 2 640,8 Potas [mg] 3 647,5 Wapń [mg] 987,7 Fosfor [mg] 1 807,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 50,9 Woda [g] 1 088,7 Popiół [g] 18,7
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) bulka kajzerka 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>SMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Musli 20g salata - dodatek Miód 25g ( <b>ORZECHY, SEZAM</b> )	Gruszka 1 szt.	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) kompot 250ml Schab duszony w sosie własnym 100g/80ml ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) Kasza jęczmienna 200g Cukinia duszona 150g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> )	Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>SMIETANKA</b> ) salata - dodatek herbata 250ml Pasta mięsna z warzywami 60g ( <b>SELER</b> ) pomidor 50g Twaróg chudy 40g ( <b>MLEKO</b> )	Pudding 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 255,3 Energia [kJ] 9 435,9 Białko ogółem [g] 107 białko zwierzęce [g] 74,9 białko roślinne [g] 32,1 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 314,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4 Sód [mg] 2 343,7 Potas [mg] 3 585,4 Wapń [mg] 668,9 Fosfor [mg] 1 604,1 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 51,8 Woda [g] 1 063,9 Popiół [g] 16,7
	cukrzycowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) masło 20g ( <b>SMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Musli 20g salata - dodatek ser topiony 25g ( <b>MLEKO</b> )	Gruszka 1 szt.	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) Schab duszony w sosie własnym 100g/80ml ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) Kasza jęczmienna 200g surówka z kapusty czerwonej 150g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )	pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>SMIETANKA</b> ) Pasta mięsna z warzywami 60g ( <b>SELER</b> ) salata - dodatek Herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g ser żółty gouda 25 g ( <b>MLEKO</b> )	Kefir 200g ( <b>MLEKO</b> )	Energia [kcal] 2 201,5 Energia [kJ] 9 203,5 Białko ogółem [g] 96,1 białko zwierzęce [g] 62,1 białko roślinne [g] 33,9 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 295,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,6 Sód [mg] 3 406,3 Potas [mg] 3 868,1 Wapń [mg] 861,3 Fosfor [mg] 1 879,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 suma cukrów prostych [g] 34,2 Woda [g] 1 021 Popiół [g] 21,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-09-10 wtorek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Musli 20g Brzoskwinia 150g Twaróg krajanka 40 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	sok warzywny 300 ml ( <b>GLUTEN</b> )	kompot 250ml zupa brokułowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Leczo z kielbasą gotowane 350g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Ryz gotowany 200 g	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 25 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g salata - dodatek Pasta z czerwonej fasoli 60g ( <b>S02, STRĄCZKI</b> )	serek homogenizowany 150 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	Energia [kcal] 2 465,2 Energia [kJ] 10 323,6 Białko ogółem [g] 100,8 białko zwierzęce [g] 65,2 białko roślinne [g] 35,7 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 355 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9 Sód [mg] 3 498,6 Potas [mg] 3 423,6 Wapń [mg] 705 Fosfor [mg] 1 532 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 79,3 Woda [g] 1 163,9 Popiół [g] 18
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) bułka maślana 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) dżem 50g ( <b>S02</b> ) Musli 20g Brzoskwinia 150g Twaróg krajanka 40 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	sok warzywny 300 ml ( <b>GLUTEN</b> )	kompot 250ml zupa brokułowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Leczo gotowane dietetyczne 350g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Ryz gotowany 200 g	herbata 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 25 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) salata - dodatek pomidor 50g Serek do chleba 40g ( <b>MLEKO</b> )	serek homogenizowany 150 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	Energia [kcal] 2 378 Energia [kJ] 9 954,4 Białko ogółem [g] 109,2 białko zwierzęce [g] 73,7 białko roślinne [g] 35,7 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 358,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6 Sód [mg] 2 704,7 Potas [mg] 3 414,7 Wapń [mg] 726 Fosfor [mg] 1 629,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 82,4 Woda [g] 1 132,8 Popiół [g] 17,8
	cukrzycowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) kawa zbożowa gorzka 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 50g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Musli 20g zestaw warzyw 50 g Twaróg krajanka 40 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) salata - dodatek	sok warzywny 300 ml ( <b>GLUTEN</b> )	kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) zupa brokułowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Leczo gotowane z kielbasą 350g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Ryz gotowany 200 g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 25 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g salata - dodatek Pasta z czerwonej fasoli 60g ( <b>S02, STRĄCZKI</b> )	serek homogenizowany 150 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	Energia [kcal] 2 240 Energia [kJ] 9 368,4 Białko ogółem [g] 110 białko zwierzęce [g] 75,9 białko roślinne [g] 34 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 308,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 Sód [mg] 4 127 Potas [mg] 3 855 Wapń [mg] 710 Fosfor [mg] 1 939,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 47,6 Woda [g] 1 157 Popiół [g] 20,5

### **Oznaczenia alergenów:**

MLEKO - Białko mleka krowiego,  
GLUTEN - Gluten,  
JAJA - Jaja kurze,  
. - Mięso wołowe,  
. - Mięso wieprzowe,  
ORZECHY - Orzechy ziemne,  
ORZECHY - Orzechy archaidowe,  
ORZECHY - Orzechy włoskie,  
SELER - Seler,  
SO<sub>2</sub> - 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,