

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-11 środa	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> ) bułka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Musli 20g zestaw warzyw 50g ser żółty gouda 40g ( <b>MLEKO</b> ) sałata - dodatek	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	kompot 250ml Zupa krupnik 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Kotlet mielony pieczony z indyka 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA</b> ) ziemniaki gotowane 200g Buraki gotowane 150g	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> ) wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50g sałata - dodatek	kefir 150g	<b>Energia [kcal]</b> 2 584,7 <b>Energia [kJ]</b> 9 505 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,4 <b>białko zwierzęce [g]</b> 61,7 <b>białko roślinne [g]</b> 91,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 87 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 382,5 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 39,9 <b>Sód [mg]</b> 3 744,8 <b>Potas [mg]</b> 4 495,9 <b>Wapń [mg]</b> 781,6 <b>Fosfor [mg]</b> 1 730,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 45,3 <b>Woda [g]</b> 1 045,8 <b>Popiół [g]</b> 22,3
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</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> ) Musli 20g pomidor 50g Twaróg krajanka 70g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) sałata - dodatek	Ciasteczka wielozbożowe 1 szt	kompot 250ml Zupa krupnik 350ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) ziemniaki gotowane 200g Żraz z indyka duszony 100g ( <b>GLUTEN</b> ) Buraki gotowane 150g	herbata 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g Pasta z białek z koperkiem 60g ( <b>JAJA</b> ) sałata - dodatek	kefir 150g	<b>Energia [kcal]</b> 2 588,5 <b>Energia [kJ]</b> 9 988,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,2 <b>białko zwierzęce [g]</b> 81,5 <b>białko roślinne [g]</b> 75,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 89,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 336,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 38,4 <b>Sód [mg]</b> 3 594 <b>Potas [mg]</b> 4 962,8 <b>Wapń [mg]</b> 704,1 <b>Fosfor [mg]</b> 1 963,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,7 <b>Woda [g]</b> 1 223,8 <b>Popiół [g]</b> 23,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-11 środa	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml <b>(MLEKO, GLUTEN, LUBIN)</b> pieczywo razowe 130g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> masło 20g <b>(ŚMIETANKA)</b> wędlina 25 g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> Musli 20g zestaw warzyw 50 g Bułka grahamka 65 g <b>(GLUTEN, JAJA, ŻYTO)</b> ser żółty gouda 40g <b>(MLEKO)</b> sałata - dodatek	sok warzywny 200 ml <b>(GLUTEN)</b>	kompot gorzki 250ml <b>(S02)</b> Zupa krupnik 350ml <b>(GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA)</b> ziemniaki gotowane 200g Kotlet mielony pieczony z indyka 100g <b>(GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA)</b> sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g	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 wędlina 25g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> sałata - dodatek	kefir 150 g	<b>Energia [kcal] 2 371,1</b> <b>Energia [kJ] 9 718,5</b> <b>Białko ogółem [g] 104,7</b> <b>białko zwierzęce [g] 63,7</b> <b>białko roślinne [g] 41,3</b> <b>Tłuszcz [g] 81,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 375,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2</b> <b>Sód [mg] 4 472,7</b> <b>Potas [mg] 4 723,9</b> <b>Wapń [mg] 934,9</b> <b>Fosfor [mg] 2 156</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 43</b> <b>suma cukrów prostych [g] 36,4</b> <b>Woda [g] 1 191,7</b> <b>Popiół [g] 25,3</b>
2024-09-12 czwartek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa 250ml <b>(MLEKO, GLUTEN, LUBIN)</b> Pieczywo pszenne krojone 50g <b>(ŻYTO, PSZENICA)</b> bułka kajzerka 50g <b>(ŻYTO, PSZENICA)</b> masło 20g <b>(ŚMIETANKA)</b> wędlina 25 g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> zestaw warzyw 50 g Musli 20g Paszтет z czerwonej soczewicy 60 g <b>(GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)</b> sałata - dodatek	Nektarynka 100g	kompot 250ml zupa kalafiorowa z gry sikiem 350ml <b>(MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA)</b> Bitki w ięprzowe duszone 100g <b>(GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)</b> ziemniaki gotowane 200g Brokuły duszone 150g <b>(GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)</b>	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 Paśta z tuńczyka z koperkiem 60 g <b>(MLEKO)</b> sałata - dodatek	Budyń śmietankowy b/c 150g <b>(MLEKO)</b>	<b>Energia [kcal] 2 533,8</b> <b>Energia [kJ] 9 883,4</b> <b>Białko ogółem [g] 117,7</b> <b>białko zwierzęce [g] 76,6</b> <b>białko roślinne [g] 80,8</b> <b>Tłuszcz [g] 83,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 321,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9</b> <b>Sód [mg] 2 796</b> <b>Potas [mg] 5 041</b> <b>Wapń [mg] 765,1</b> <b>Fosfor [mg] 1 782,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 64</b> <b>Woda [g] 1 269,9</b> <b>Popiół [g] 21,2</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-12 czwartek	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g 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) Musli 20g Tw aróg 70 g (MLEKO) pomidor 50g sałata - dodatek	Nektarynka 100g	kompot 250ml zupa grysikowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Brokuły duszone 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) ziemniaki gotowane 200g	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g (MLEKO) sałata - dodatek	Budyń śmietankowy b/c 150g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 391,9 Energia [kJ] 10 009,8 Białko ogółem [g] 121,6 białko zwierzęce [g] 88,7 białko roślinne [g] 32,9 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 313,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1 Sód [mg] 2 426,8 Potas [mg] 4 491,5 Wapń [mg] 801,7 Fosfor [mg] 1 807,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 65,1 Woda [g] 1 226,3 Popiół [g] 18,6
	cukrzykowa BG	Jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Paszтет z czerwonej soczewicy 60 g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) zestaw warzyw 50 g Musli 20g wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek	Nektarynka 100g	kompot gorzki 250ml (S02) zupa kalafiorowa z gry sikiem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA) Bitki wieprzowe duszone 100g (GLUTEN, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) Brokuły duszone 150g (GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN) ziemniaki gotowane 200g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g Pasta z tuńczyka z koperkiem 60 g (MLEKO) sałata - dodatek	Budyń śmietankowy b/c 150g (MLEKO)	Energia [kcal] 2 521,1 Energia [kJ] 10 550,1 Białko ogółem [g] 123,8 białko zwierzęce [g] 75,5 białko roślinne [g] 48,2 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 359,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 3 398,1 Potas [mg] 5 537 Wapń [mg] 802,7 Fosfor [mg] 2 164,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 suma cukrów prostych [g] 61 Woda [g] 1 322,2 Popiół [g] 24,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-13 piątek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, PSZENICA</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 45g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50g Musli 20g Pasta twarogowa z ziołami 60g ( <b>MLEKO</b> ) sałata - dodatek	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Jajka gotowane w sosie koperkowym 2 szt./100ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) ziemniaki gotowane 200g Bukiet jarzyn duszony 150g ( <b>ŚMIETANKA</b> )	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser topiony 50g zestaw warzyw 50g wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek	serek homogenizowany 150g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	<b>Energia [kcal] 2 460,9</b> <b>Energia [kJ] 9 951,5</b> <b>Białko ogółem [g] 111,5</b> <b>białko zwierzęce [g] 79</b> <b>białko roślinne [g] 42,7</b> <b>Tłuszcz [g] 89,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 349,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,2</b> <b>Sód [mg] 3 151,1</b> <b>Potas [mg] 3 722,2</b> <b>Wapń [mg] 792,5</b> <b>Fosfor [mg] 1 930,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27</b> <b>suma cukrów prostych [g] 72,4</b> <b>Woda [g] 1 163,6</b> <b>Popiół [g] 19,8</b>
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 45g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Musli 20g zestaw warzyw 50g Pasta twarogowa z ziołami 60g ( <b>MLEKO</b> ) sałata - dodatek	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot 250ml zupa pomidorowa z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) ziemniaki gotowane 200g Bukiet jarzyn duszony 150g ( <b>ŚMIETANKA</b> )	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) serek do chleba 70g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50g Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek	serek homogenizowany 150g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	<b>Energia [kcal] 2 410,8</b> <b>Energia [kJ] 10 009,2</b> <b>Białko ogółem [g] 120,9</b> <b>białko zwierzęce [g] 88,2</b> <b>białko roślinne [g] 33,2</b> <b>Tłuszcz [g] 81</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 415,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,4</b> <b>Sód [mg] 2 817,2</b> <b>Potas [mg] 3 973,3</b> <b>Wapń [mg] 839,3</b> <b>Fosfor [mg] 1 906,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 79,6</b> <b>Woda [g] 1 262,2</b> <b>Popiół [g] 19,6</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA		
2024-09-13 piątek	cukrzycoowa BG	jogurt naturalny 150g Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta twarogowa z ziołami 60 g ( <b>MLEKO</b> ) zestaw warzyw 50 g Musli 20g wędlina 25 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) zupa pomidorowa z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Bukiet jarzyn duszony 150g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ziemniaki gotowane 200g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) ser topiony 50g zestaw warzyw 50 g wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek	serek homogenizowany 150 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 389,7 <b>Energia [kJ]</b> 9 714,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,9 <b>białko zwierzęce [g]</b> 81,7 <b>białko roślinne [g]</b> 45,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 315,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 47,5 <b>Sód [mg]</b> 3 562,2 <b>Potas [mg]</b> 4 199,9 <b>Wapń [mg]</b> 972,7 <b>Fosfor [mg]</b> 2 278,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,8 <b>Woda [g]</b> 1 283,6 <b>Popiół [g]</b> 22,9		
		2024-09-14 sobota	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Bułka maślana 50 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Serek waniliowy 70 g ( <b>MLEKO</b> ) Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Musli 20g jabłko 150 g Dżem 25g	sok warzywny 200 ml ( <b>GLUTEN</b> )	kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Makaron gotowany z sosem mięsno-pomidorowym 150g/300g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Fasolka szparagowa duszona 150g ( <b>STRACZKI, ŚMIETANKA</b> )	Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 25 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) herbata 250ml zestaw warzyw 50 g Serek do chleba z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) sałata - dodatek	Mleko smakowe 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 511,5 <b>Energia [kJ]</b> 10 508 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,9 <b>białko zwierzęce [g]</b> 70,4 <b>białko roślinne [g]</b> 39,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 370 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 40,7 <b>Sód [mg]</b> 3 556,7 <b>Potas [mg]</b> 4 044,9 <b>Wapń [mg]</b> 947,8 <b>Fosfor [mg]</b> 1 674 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 91 <b>Woda [g]</b> 1 414,5 <b>Popiół [g]</b> 21,8
				łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Dżem 25g Kakao 250ml ( <b>MLEKO</b> ) Bułka maślana 50 g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Musli 20g Jabłko pieczone 150g Serek waniliowy 70 g ( <b>MLEKO</b> )	sok warzywny 200 ml	kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Makaron gotowany z sosem mięsno-pomidorowym 150g/300g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Fasolka szparagowa duszona 150g ( <b>STRACZKI, ŚMIETANKA</b> )	Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 25 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) herbata 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) zestaw warzyw 50 g Serek do chleba z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) sałata - dodatek	Mleko smakowe 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-14 sobota	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g Kakao b/c 250ml ( <b>MLEKO</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 serek do chleba 70 g ( <b>MLEKO</b> ) sałata - dodatek	sok warzywny 200 ml ( <b>GLUTEN</b> )	kompot 250ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Makaron gotowany z sosem mięsno-pomidorowym 150g/300g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Fasolka szparagowa duszona 150g ( <b>STRACZKI, ŚMIETANKA</b> )	pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 25 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) herbata 250ml zestaw warzyw 50 g Paszтет pieczony 50g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek	Jogurt naturalny 150g	<b>Energia [kcal]</b> 2 164,4 <b>Energia [kJ]</b> 9 047 <b>Białko ogółem [g]</b> 108 <b>białko zwierzęce [g]</b> 69,4 <b>białko roślinne [g]</b> 38,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 76 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 314,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 36,8 <b>Sód [mg]</b> 3 961,6 <b>Potas [mg]</b> 4 438,5 <b>Wapń [mg]</b> 1 026,6 <b>Fosfor [mg]</b> 2 013,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,4 <b>Woda [g]</b> 1 301,3 <b>Popiół [g]</b> 23,8
	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Kiełbasa gotowa na ciepło 70g (., <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Musli 20g zestaw warzyw 50 g Ser żółty 25 g ( <b>MLEKO</b> ) sałata - dodatek	Baton musli 1szt	kompot 250ml Zupa rosół z zacierką 350 ml ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Podudzie z kurczaka pieczone 150g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ) surówka z kapusty czerwonej 150g ziemniaki gotowane 200g	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Paszтет pieczony 70g ( <b>GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek	serek wiejski 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 874,5 <b>Energia [kJ]</b> 12 033,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 137,7 <b>białko zwierzęce [g]</b> 95 <b>białko roślinne [g]</b> 42,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 120 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 344,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 49,6 <b>Sód [mg]</b> 4 011,8 <b>Potas [mg]</b> 4 865 <b>Wapń [mg]</b> 973,1 <b>Fosfor [mg]</b> 2 311,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43,9 <b>Woda [g]</b> 1 212,3 <b>Popiół [g]</b> 23,7
2024-09-15 niedziela	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</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> ) Musli 20g pomidor 50g Twaróg chudy 40g ( <b>MLEKO</b> ) sałata - dodatek	Baton musli 1szt	kompot 250ml Zupa rosół z zacierką 350 ml ( <b>SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) Podudzie z kurczaka gotowane 150g sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g 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> ) pomidor 50g wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek	serek wiejski 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 454,5 <b>Energia [kJ]</b> 10 174,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 132,1 <b>białko zwierzęce [g]</b> 91,8 <b>białko roślinne [g]</b> 45,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 325,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 34,8 <b>Sód [mg]</b> 2 828,2 <b>Potas [mg]</b> 4 358 <b>Wapń [mg]</b> 679,5 <b>Fosfor [mg]</b> 2 145,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 44,7 <b>Woda [g]</b> 1 058,4 <b>Popiół [g]</b> 18,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-15 niedziela	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml <b>(MLEKO, GLUTEN, LUBIN)</b> pieczywo razowe 130g <b>(JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA)</b> masło 20g <b>(ŚMIETANKA)</b> wędlina 25 g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> Musli 20g zestaw warzyw 50 g ser żółty gouda 40g <b>(MLEKO)</b> sałata - dodatek	jabłko 150 g	kompot gorzki 250ml <b>(S02)</b> Zupa rosół z zacierką 350 ml <b>(SELER, SOJA, GORCZYCA)</b> surówka z kapusty czerwonej 150g ziemniaki gotowane 200g Podudzie z kurczaka pieczone 150g <b>(GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)</b>	Herbata b/c 250ml 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 50 g wędlina 25g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> sałata - dodatek	serek wiejski 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 449,9 <b>Energia [kJ]</b> 10 252,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 130,8 <b>białko zwierzęce [g]</b> 97,5 <b>białko roślinne [g]</b> 33,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 97,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 300,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 45,5 <b>Sód [mg]</b> 4 206 <b>Potas [mg]</b> 5 041,7 <b>Wapń [mg]</b> 1 024 <b>Fosfor [mg]</b> 2 308,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43,5 <b>Woda [g]</b> 1 366 <b>Popiół [g]</b> 24,8
	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g Pieczywo pszenne krojone 50g <b>(ŻYTO, PSZENICA)</b> masło 20g <b>(ŚMIETANKA)</b> wędlina 25 g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> kawa zbożowa 250ml <b>(MLEKO, GLUTEN, LUBIN)</b> bułka kajzerka 50g <b>(ŻYTO, PSZENICA)</b> zestaw warzyw 50 g Musli 20g sałata - dodatek Hummus 60g <b>(GORCZYCA, SEZAM, LUBIN)</b>	sok owocowy 200 ml	zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350ml <b>(MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA)</b> kompot 250ml Gołąbki bez zawijania duszone w sosie pomidorowym 120g/80ml <b>(GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO)</b> ziemniaki gotowane 200g	masło 20g <b>(ŚMIETANKA)</b> ser topiony 25g herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g <b>(ŻYTO, PSZENICA)</b> zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 40g <b>(SELER, GORCZYCA)</b>	Koktajl bananowy b/c 150 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 324 <b>Energia [kJ]</b> 9 715,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,6 <b>białko zwierzęce [g]</b> 52,2 <b>białko roślinne [g]</b> 43,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 338,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 39,9 <b>Sód [mg]</b> 3 189,7 <b>Potas [mg]</b> 4 854,3 <b>Wapń [mg]</b> 826,4 <b>Fosfor [mg]</b> 1 778 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,5 <b>Woda [g]</b> 1 157,5 <b>Popiół [g]</b> 21,6
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g Pieczywo pszenne krojone 50g <b>(ŻYTO, PSZENICA)</b> masło 20g <b>(ŚMIETANKA)</b> wędlina 25 g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> kawa zbożowa 250ml <b>(MLEKO, GLUTEN, LUBIN)</b> bułka kajzerka 50g <b>(ŻYTO, PSZENICA)</b> pomidor 50g Musli 20g sałata - dodatek Serek do chleba z koperkiem 60 g <b>(MLEKO)</b>	sok owocowy 200 ml	kompot 250ml zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350ml <b>(MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA)</b> Gołąbki bez zawijania duszone w sosie pomidorowym 120g/80ml <b>(GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO)</b> ziemniaki gotowane 200g	masło 20g <b>(ŚMIETANKA)</b> wędlina 40g <b>(SELER, GORCZYCA)</b> herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g <b>(ŻYTO, PSZENICA)</b> sałata - dodatek Baton pszenny 50g <b>(GLUTEN, JAJA, SEZAM)</b> pomidor 50g Miód 25g <b>(ORZECZY, SEZAM)</b>	Koktajl bananowy b/c 150 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 209,7 <b>Energia [kJ]</b> 9 067,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,1 <b>białko zwierzęce [g]</b> 51,3 <b>białko roślinne [g]</b> 30,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 421,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 37,4 <b>Sód [mg]</b> 2 260,2 <b>Potas [mg]</b> 4 016,4 <b>Wapń [mg]</b> 678,1 <b>Fosfor [mg]</b> 1 360,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,8 <b>Woda [g]</b> 1 127,3 <b>Popiół [g]</b> 16,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-16 poniedziałek	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50g kawa zbożowa gorzka 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Musli 20g sałata - dodatek Pasta twarogowa z ziołami 60g ( <b>MLEKO</b> )	sok warzywny 200 ml	zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) Gołąbki bez zawijania duszone w sosie pomidorowym 120g/80ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO</b> ) ziemniaki gotowane 200g	pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50g sałata - dodatek ser topiony 50g	Koktajl bananowy b/c 150g	<b>Energia [kcal] 2 229,7</b> <b>Energia [kJ] 9 323,7</b> <b>Białko ogółem [g] 95,3</b> <b>białko zwierzęce [g] 63,1</b> <b>białko roślinne [g] 32,1</b> <b>Tłuszcz [g] 88,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 297,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,7</b> <b>Sód [mg] 3 441,7</b> <b>Potas [mg] 4 697,4</b> <b>Wapń [mg] 900,4</b> <b>Fosfor [mg] 2 047,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 46,1</b> <b>Woda [g] 1 248,9</b> <b>Popiół [g] 22,4</b>
	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g 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> ) Twaróg chudy 40g ( <b>MLEKO</b> ) Musli 20g Brzoskwinia 150g Dżem 50g ( <b>S02</b> )	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO</b> ) Schab duszony w sosie własnym 100g/80ml ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) surówka z kapusty białej 150g Kasza jęczmienna gotowana 200g	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 25g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50g sałata - dodatek Jajko gotowane 1 szt. ( <b>JAJA</b> )	Jogurt owocowy 150g	<b>Energia [kcal] 2 505,3</b> <b>Energia [kJ] 10 615</b> <b>Białko ogółem [g] 103</b> <b>białko zwierzęce [g] 68,8</b> <b>białko roślinne [g] 34,2</b> <b>Tłuszcz [g] 88,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 344,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1</b> <b>Sód [mg] 2 639,4</b> <b>Potas [mg] 3 492,6</b> <b>Wapń [mg] 880,2</b> <b>Fosfor [mg] 1 627,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 102,8</b> <b>Woda [g] 1 181,8</b> <b>Popiół [g] 18,9</b>
	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g 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> ) Twaróg chudy 40g ( <b>MLEKO</b> ) Musli 20g Brzoskwinia 150g Dżem 50g ( <b>S02</b> )	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot 250ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO</b> ) Schab duszony w sosie własnym 100g/80ml ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) Cukinia duszona 150g ( <b>GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 200g	herbata 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Twaróg chudy 40g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50g sałata - dodatek wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	Jogurt owocowy 150g	<b>Energia [kcal] 2 771,5</b> <b>Energia [kJ] 11 803,8</b> <b>Białko ogółem [g] 111,6</b> <b>białko zwierzęce [g] 67,3</b> <b>białko roślinne [g] 44,3</b> <b>Tłuszcz [g] 78,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 425,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,3</b> <b>Sód [mg] 2 268,9</b> <b>Potas [mg] 3 674,5</b> <b>Wapń [mg] 800,1</b> <b>Fosfor [mg] 1 744,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 104,1</b> <b>Woda [g] 1 132,4</b> <b>Popiół [g] 18,3</b>



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-17 wtorek	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Twaróg chudy 40g ( <b>MLEKO</b> ) Musli 20g wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek	Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJA</b> )	kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO</b> ) Schab duszony w sosie własnym 100g/80ml ( <b>GORCZYCA, SEZAM, LUBIN</b> ) surówka z kapusty białej 150g Kasza jęczmienna gotowana 200g	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 sałata - dodatek Jajko gotowane 1 szt. ( <b>JAJA</b> )	Jogurt naturalny 150g	Energia [kcal] 2 258 Energia [kJ] 9 569 Białko ogółem [g] 109,4 białko zwierzęce [g] 77,8 białko roślinne [g] 31,6 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 292,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 3 193,2 Potas [mg] 3 726,7 Wapń [mg] 904,9 Fosfor [mg] 2 013,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 69,2 Woda [g] 1 093 Popiół [g] 20,7
	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g 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> ) zestaw warzyw 50 g kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Musli 20g sałata - dodatek ser żółty gouda 25 g ( <b>MLEKO</b> )	Baton musli 1szt	zupa brokułowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) kompot 250ml Kluski gotowane z mięsem i masłem 250 g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ) Kapusta kiszona gotowana 150g ( <b>GLUTEN</b> )	Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta mięsna z warzywami 60g ( <b>SELER</b> ) zestaw warzyw 50 g herbata 250ml sałata - dodatek Twaróg chudy 40g ( <b>MLEKO</b> )	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 583,8 Energia [kJ] 10 091,9 Białko ogółem [g] 101,3 białko zwierzęce [g] 65,7 białko roślinne [g] 75,3 Tłuszcz [g] 110,2 Węglowodany ogółem [g] 301,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,3 Sód [mg] 3 201 Potas [mg] 4 180,4 Wapń [mg] 940,8 Fosfor [mg] 1 822,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 44,6 Woda [g] 993,4 Popiół [g] 21,9
2024-09-18 środa	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g 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> ) sałata - dodatek kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Musli 20g Serek do chleba 40g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 50g	Baton musli 1szt	zupa brokułowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) kompot 250ml Kluski gotowane z mięsem i masłem 250 g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ) Buraki gotowane 150g	Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) pomidor 50g herbata 250ml Twaróg chudy 40g ( <b>MLEKO</b> ) sałata - dodatek Pasta mięsna z warzywami 60g ( <b>SELER</b> )	serek wiejski 1 szt	Energia [kcal] 2 636,3 Energia [kJ] 11 033,5 Białko ogółem [g] 108,1 białko zwierzęce [g] 65,3 białko roślinne [g] 42,7 Tłuszcz [g] 107 Węglowodany ogółem [g] 345,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,5 Sód [mg] 3 062,7 Potas [mg] 4 399,9 Wapń [mg] 773,5 Fosfor [mg] 1 840,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 56,9 Woda [g] 972 Popiół [g] 19,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-18 środa	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa gorzka 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Musli 20g Bułka grahamka 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ŻYTO</b> ) sałata - dodatek ser żółty gouda 25 g ( <b>MLEKO</b> )	jabłko 150 g	zupa brokułowa z ziemniakami 350ml ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) Kluski gotowane z mięsem i masłem 250 g ( <b>SELER, ŚMIETANKA</b> ) Kapusta kiszona gotowana 150g ( <b>GLUTEN</b> )	pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Pasta mięsna z warzywami 60g ( <b>SELER</b> ) zestaw warzyw 50 g Herbata b/c 250ml sałata - dodatek Twaróg chudy 40g ( <b>MLEKO</b> )	serek wiejski 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 491,9</b> <b>Energia [kJ] 10 428,5</b> <b>Białko ogółem [g] 104,7</b> <b>białko zwierzęce [g] 64,7</b> <b>białko roślinne [g] 39,9</b> <b>Tłuszcz [g] 99,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 344,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,7</b> <b>Sód [mg] 4 109,9</b> <b>Potas [mg] 4 639,6</b> <b>Wapń [mg] 935,1</b> <b>Fosfor [mg] 2 009,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 46,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 46,9</b> <b>Woda [g] 1 193,2</b> <b>Popiół [g] 25,1</b>
2024-09-19 czwartek	podstawowa BG	jogurt naturalny 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Jajko gotowane 1 szt. ( <b>JAJA</b> ) zestaw warzyw 50 g kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Musli 20g wędlina 25 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek	Gruszka 1 szt.	zupa koperkowa z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) kompot 250ml Filet z kurczaka pieczony 100g ziemniaki gotowane 200g surówka z marchewki i jabłka 150g	Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ŻYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek herbata 250ml zestaw warzyw 50 g ser żółty gouda 25 g ( <b>MLEKO</b> )	Koktajl bananowy b/c 150 g	<b>Energia [kcal] 2 233,4</b> <b>Energia [kJ] 9 262,7</b> <b>Białko ogółem [g] 104,5</b> <b>białko zwierzęce [g] 75,8</b> <b>białko roślinne [g] 28,7</b> <b>Tłuszcz [g] 74,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 311,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1</b> <b>Sód [mg] 3 502</b> <b>Potas [mg] 4 401,7</b> <b>Wapń [mg] 898,2</b> <b>Fosfor [mg] 1 765,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 52,8</b> <b>Woda [g] 1 340,3</b> <b>Popiół [g] 20,4</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-19 czwartek	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) bułka kajzerka 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Musli 20g sałata - dodatek Miód 25g ( <b>ORZECHY, SEZAM</b> )	Gruszka 1 szt.	zupa koperkowa z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) kompot 250ml Filet z kurczaka duszony 100g ziemniaki gotowane 200g surówka z marchewki i jabłka 150g	Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) sałata - dodatek herbata 250ml wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50g Twaróg chudy 40g ( <b>MLEKO</b> )	Koktajl bananowy b/c 150 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 164,1 <b>Energia [kJ]</b> 9 044,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,4 <b>białko zwierzęce [g]</b> 68,7 <b>białko roślinne [g]</b> 29,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 328,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 30,9 <b>Sód [mg]</b> 3 277,3 <b>Potas [mg]</b> 4 394,3 <b>Wapń [mg]</b> 679,7 <b>Fosfor [mg]</b> 1 562,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,3 <b>Woda [g]</b> 1 283,8 <b>Popiół [g]</b> 19
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 25 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) Musli 20g sałata - dodatek Jajko gotowane 1 szt. ( <b>JAJA</b> )	Gruszka 1 szt.	zupa koperkowa z ryżem 350ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ) kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100g ziemniaki gotowane 200g surówka z marchewki i jabłka 150g	pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek Herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g ser żółty gouda 25 g ( <b>MLEKO</b> )	Koktajl bananowy b/c 150 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 144,2 <b>Energia [kJ]</b> 8 885,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,8 <b>białko zwierzęce [g]</b> 70,5 <b>białko roślinne [g]</b> 30,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 308,5 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 34,5 <b>Sód [mg]</b> 3 784,7 <b>Potas [mg]</b> 4 581,5 <b>Wapń [mg]</b> 742,1 <b>Fosfor [mg]</b> 1 935,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 42,4 <b>Woda [g]</b> 1 251,1 <b>Popiół [g]</b> 21,9
2024-09-20 piątek	podstawowa BG	jogurt naturalny 150g Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, LUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Musli 20g zestaw warzyw 80g Twaróg krajanka 40 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	sok warzywny 200 ml ( <b>GLUTEN</b> )	kompot 250ml Zupa z czerwonej soczewicy 350ml ( <b>SELER</b> ) Ryba smażona 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ZYTO</b> ) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty kiszzonej 150g	herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 25 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek sałatka jarzynowa 70 g	serek homogenizowany 150 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 399,3 <b>Energia [kJ]</b> 10 014,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 110 <b>białko zwierzęce [g]</b> 67,3 <b>białko roślinne [g]</b> 42,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 341,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 33,3 <b>Sód [mg]</b> 3 620 <b>Potas [mg]</b> 4 961,8 <b>Wapń [mg]</b> 740,2 <b>Fosfor [mg]</b> 1 857,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,9 <b>Woda [g]</b> 1 357,9 <b>Popiół [g]</b> 22,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-20 piątek	łatwostrawna BG	jogurt naturalny 150g Kawa zbożowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) Bułka kajzerka pszenna 45 g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) Herbata 250ml Musli 20g Pomidor 50g Twaróg krajanka 40 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	sok warzywny 200 ml ( <b>GLUTEN</b> )	kompot 250ml Zupa z czerwonej soczewicy 350ml ( <b>SELER</b> ) Ryba gotowana 100g ( <b>RYBY</b> ) ziemniaki gotowane 200g surówka z marchewki i jabłka 150g	herbata 250ml Baton pszenny 50g ( <b>GLUTEN, JAJA, SEZAM</b> ) Pieczywo pszenne krojone 50g ( <b>ZYTO, PSZENICA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 25 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata - dodatek pomidor 50g serek do chleba 70 g ( <b>MLEKO</b> )	serek homogenizowany 150 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 184,4 <b>Energia [kJ]</b> 9 137,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,8 <b>białko zwierzęce [g]</b> 71,6 <b>białko roślinne [g]</b> 38,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 330,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 32,4 <b>Sód [mg]</b> 2 636,6 <b>Potas [mg]</b> 4 587,6 <b>Wapń [mg]</b> 732,8 <b>Fosfor [mg]</b> 1 818 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,8 <b>Woda [g]</b> 1 241,1 <b>Popiół [g]</b> 17,7
	cukrzykowa BG	jogurt naturalny 150g Kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN</b> ) pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 40g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Musli 20g zestaw warzyw 50 g Twaróg krajanka 40 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> ) sałata - dodatek	sok warzywny 200 ml ( <b>GLUTEN</b> )	kompot gorzki 250ml ( <b>S02</b> ) Zupa z czerwonej soczewicy 350ml ( <b>SELER</b> ) Ryba smażona 100g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ZYTO</b> ) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty kiszzonej 150g	Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g ( <b>JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA</b> ) masło 20g ( <b>ŚMIETANKA</b> ) wędlina 25 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek sałatka jarzynowa 70 g	serek homogenizowany 150 g ( <b>MLEKO, LAKTOZA</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 428,8 <b>Energia [kJ]</b> 10 138,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,2 <b>białko zwierzęce [g]</b> 70,5 <b>białko roślinne [g]</b> 43,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 348 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 34,7 <b>Sód [mg]</b> 4 011,4 <b>Potas [mg]</b> 5 378,8 <b>Wapń [mg]</b> 876,8 <b>Fosfor [mg]</b> 2 231,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,7 <b>Woda [g]</b> 1 446,4 <b>Popiół [g]</b> 25,7

### **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,  
JĘCZMIENŃ - JĘCZMIENŃ,  
LAKTOZA - LAKTOZA,  
PISTACJE - PISTACJE,  
ŚMIETANKA - ŚMIETANKA,  
SERWATKA - SERWATKA,  
ORZ BRAZYL - ORZECH BRAZYL,