

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-11

Ogólna		Łatwostrawna	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Łatwostrawna bogatobiałkowa	Ubogoenergetyczna	Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki	
2024-09-01 Niedziela	Śniadanie	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 1 szt (MLE) Parówka drobiowa na ciepło 1 szt (SOJ) Ketchup 10 g Ogórek świeży 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 1 szt (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 40 g Pomidor b/skóry 80 g Miód sztukowy 25g 1 szt	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 1 szt (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 40 g Pomidor b/skóry 80 g Miód sztukowy 25g 1 szt	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 1 szt (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 40 g Pomidor b/skóry 80 g Miód sztukowy 25g 1 szt	Herbata z cytryną b/c 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 1 szt (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 40 g Ogórek świeży 60 g	Zupa ml. z brązowym ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/c 200 ml Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 1 szt (MLE) Parówka drobiowa na ciepło 1 szt 1 szt (SOJ) Ketchup 10 g Ogórek świeży 60 g	Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Parówka drobiowa na ciepło 1 szt 1 szt (SOJ) Ketchup 10 g Pomidor b/skóry 80 g Miód sztukowy 25g 1 szt	Polędwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek trójkąt 1 szt Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Dżem 30 g Papryka świeża 30 g
	2. śniadanie			Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata masłowa 20 g		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml			
	Obiad	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, MCK) Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 75 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem drobną 75 g Kompot owocowy 200 ml						Rosół z makaronem 250 ml (GLU, MCK) Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 75 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem drobną 75 g Kompot owocowy 200 ml	
	Podwieczorek	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Herbatniki 30 g (GLU, SOJ, MLE)	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Herbatniki 30 g (GLU, SOJ, MLE)			Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Herbatniki 30 g (GLU, SOJ, MLE)	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Herbatniki 30 g (GLU, SOJ, MLE)	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Herbatniki 30 g (GLU, SOJ, MLE)	
	Kolacja	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Ogórek kiszony 60 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Ogórek kiszony 60 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Ogórek kiszony 60 g	Kawa zbożowa b/ml 200 ml (GLU) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt	Polędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 30 g
	III Kolacja	Budyń waniliowy z owocami 150 ml (MLE)			Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 30 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Budyń waniliowy z owocami b/c 150 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 30 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Budyń waniliowy z owocami na ml. roślinnym 150 ml (SOJ)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-11

	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 827,8</p> <p>Białko ogółem [g] 105,9</p> <p>Tłuszcz [g] 110,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 366,9</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,9</p> <p>Sód [mg] 2 029,9</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 20,8</p> <p>suma cukrów prostych [g] 104,2</p> <p>WW [Por] 37</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 656,3</p> <p>Białko ogółem [g] 101,8</p> <p>Tłuszcz [g] 94</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 366,1</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4</p> <p>Sód [mg] 1 078,2</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 21,5</p> <p>suma cukrów prostych [g] 106,5</p> <p>WW [Por] 36,9</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 506,7</p> <p>Białko ogółem [g] 101,7</p> <p>Tłuszcz [g] 77,6</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 365,9</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5</p> <p>Sód [mg] 1 076,4</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 21,5</p> <p>suma cukrów prostych [g] 106,3</p> <p>WW [Por] 36,9</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 032,2</p> <p>Białko ogółem [g] 121,7</p> <p>Tłuszcz [g] 121,9</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 378,6</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57,2</p> <p>Sód [mg] 1 549,5</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 23,8</p> <p>suma cukrów prostych [g] 96,1</p> <p>WW [Por] 38,1</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 450,3</p> <p>Białko ogółem [g] 80,3</p> <p>Tłuszcz [g] 52,7</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 169,6</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8</p> <p>Sód [mg] 1 074,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 17</p> <p>suma cukrów prostych [g] 51</p> <p>WW [Por] 17,1</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 806,6</p> <p>Białko ogółem [g] 121,7</p> <p>Tłuszcz [g] 128,3</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 304</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57,5</p> <p>Sód [mg] 2 312</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 30,8</p> <p>suma cukrów prostych [g] 60,4</p> <p>WW [Por] 30,7</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2218,2</p> <p>Białko ogółem [g] 79,5</p> <p>Tłuszcz [g] 80,7</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 286,2</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3</p> <p>Sód [mg] 1 275</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 21,8</p> <p>suma cukrów prostych [g] 63,6</p> <p>WW [Por] 28,8</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 552</p> <p>Białko ogółem [g] 27,3</p> <p>Tłuszcz [g] 17,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 72,1</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10</p> <p>Sód [mg] 557,2</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 4,4</p> <p>suma cukrów prostych [g] 36,9</p> <p>WW [Por] 7,3</p>
--	--	--	---	---	---	---	--	--

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-11

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki	
2024-09-02 Poniedziałek	Śniadanie	Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt	Herbata owocowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt	Herbata owocowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kakao na mleku 200 ml (SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt	Herbata owocowa b/c 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g	Kakao na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g	Herbata owocowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Rama bezmleczna 2szt Pasta z kalafiora z jajkiem, zielonym gorszkim i zieleniną 60 g (JAJ) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt	Poledwica miodowa drobiowa 20 g Serek kanapkowy 16 g (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Sałata masłowa 30 g
	2. śniadanie			Kefir 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)		Kefir 1 szt (MLE) Biszkopty b/c 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)			
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml (MLE) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos śmietanowy 100 g (MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 150 g (GLU) Woda z cytryną 200 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 250 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos śmietanowy 100 g (MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 150 g (GLU) Woda z cytryną 200 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml (MLE) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos śmietanowy 100 g (MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka gotowana na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 250 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 150 g (GLU) Woda z cytryną 200 ml				
	Podwieczorek	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Wafle ryżowe 30 g							
	Kolacja	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek Deliser 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Miód sztukowy 25g 1 szt	Herbata z cytryną z/c 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek Deliser 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Miód sztukowy 25g 1 szt	Herbata z cytryną z/c 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek Deliser 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Miód sztukowy 25g 1 szt	Herbata z cytryną z/c 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ) Serek Deliser 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Miód sztukowy 25g 1 szt	Herbata owocowa b/c 200 ml Chleb graham 60 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek Deliser 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek Deliser 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Herbata z cytryną z/c 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Rama bezmleczna 2szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 40 g Pomidor b/skóry 80 g Miód sztukowy 25g 1 szt	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek trójkąt 1 szt Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Ogórek świeży b/s 50 g
II Kolacja		Actimel 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Nektarynka 120 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-11

	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 072,1 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 277,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Sód [mg] 1 210,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 67,6 WW [Por] 27,9	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 685,7 Białko ogółem [g] 59,8 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 225,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Sód [mg] 824,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 48,8 WW [Por] 22,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 536,1 Białko ogółem [g] 59,7 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 225,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Sód [mg] 823 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 48,7 WW [Por] 22,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 319,1 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 268,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,2 Sód [mg] 1 122,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 60,5 WW [Por] 27	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 427 Białko ogółem [g] 64,8 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 179,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 1 141,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 32,5 WW [Por] 18,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 241,6 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 245,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,2 Sód [mg] 1 456,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 52,3 WW [Por] 24,6	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 766,2 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 259,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3 Sód [mg] 833,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 58 WW [Por] 26,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 551,2 Białko ogółem [g] 24,6 Tłuszcz [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,5 Sód [mg] 438,9 Błonnik pokarmowy [g] 3,5 suma cukrów prostych [g] 36,2 WW [Por] 7,1
--	---	---	---	---	---	---	---	--

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-11

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	Dodatki	
2024.09.03 Wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Pasta z jaj z natką 50 g (JAJ, GOR) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Pasta z jaj z natką 50 g (JAJ, GOR) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pomidor b/skóry 80 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 50 g (JAJ) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pomidor b/skóry 80 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Pasta z jaj z natką 80 g (JAJ, GOR) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pomidor b/skóry 80 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką 50 g (JAJ, GOR) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z jaj z natką 50 g (JAJ, GOR) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pomidor b/skóry 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z jaj z natką 50 g (JAJ, GOR) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pomidor b/skóry 80 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Serek trójką 1 szt Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Papryka świeża 30 g
	2. śniadanie			Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Ser biały – plaster 30 g (MLE) Sałata masłowa 20 g		Chleb graham 30 g (GLU) Ser biały – plaster 30 g (MLE) Pomidor b/skóry 40 g Herbata z cytryną b/c 200 ml			
	Obiad	Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 250 ml (GLU, SEL, SO2) Ryż na mleku z musem jabłkowym 300 g (MLE, SO2) Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml	Zupa ziemniaczana 250 ml (MLE) Ryż na mleku z musem jabłkowym 300 g (MLE, SO2) Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml		Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 250 ml (GLU, SEL, SO2) Ryż na mleku z musem jabłkowym 200 g (MLE, SO2) Sos jogurtowy b/c 100 g (MLE) Kompot owocowy b/c 200 ml		Zupa ziemniaczana b/ml 250 ml Ryż na sypko z musem jabłkowym b/ml 300 g (SO2) Kompot owocowy 200 ml		
	Podwieczorek		Sok warzywny 200 ml Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)		Sok warzywny 200 ml	Sok warzywny 200 ml Biszkopty b/c 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Sok warzywny 200 ml Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Papryka świeża 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 60 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 60 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Papryka świeża 60 g Herbata b/c 200 ml	Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Papryka świeża 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Parówka drobiowa 1 szt 1 szt (SOJ) Połędwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Połędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 30 g
	III Kolacja	Baton zbożowy typu Nesquik 1 szt 1 szt (GLU, MLE)			Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 30 g (SOJ) Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 30 g (SOJ) Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 30 g (SOJ) Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-11

	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 228,8 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 302,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Sód [mg] 679,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 68,5 WW [Por] 30,3	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 231,8 Białko ogółem [g] 64 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 319,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Sód [mg] 644,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 67,3 WW [Por] 32	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 072 Białko ogółem [g] 63,8 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 319,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 642,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 67,2 WW [Por] 32	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 531,1 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 348,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4 Sód [mg] 907,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 71,9 WW [Por] 34,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 462,1 Białko ogółem [g] 63,3 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 182,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Sód [mg] 1 066,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 22,6 WW [Por] 18,3	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 203,4 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 263,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44 Sód [mg] 1 478,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 38,6 WW [Por] 26,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1939,4 Białko ogółem [g] 55,7 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 286,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Sód [mg] 845,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 53,8 WW [Por] 28,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 551,6 Białko ogółem [g] 26,9 Tłuszcz [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2 Sód [mg] 557,2 Błonnik pokarmowy [g] 4,4 suma cukrów prostych [g] 36,9 WW [Por] 7,3
--	---	---	---	---	---	---	--	--

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-11

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	Dodatki	
2024-09-04 Środa	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z tuńczyka 100 (JAJ, MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Papryka świeża 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z tuńczyka 100 (JAJ, MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z tuńczyka 100 (JAJ, MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z tuńczyka 100 (JAJ, MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Papryka świeża 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 60 g (GLU) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z tuńczyka 100 (JAJ, MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Papryka świeża 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Pasta z tuńczyka 100 (JAJ, MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Polędwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek kanapkowy 16 g (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Ogórek kiszony 30 g	
	2. śniadanie			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Nektarynka 1 szt 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Nektarynka 1 szt 1 szt			
	Obiad	Zupa krem z białych warzyw 300 ml (MLE, SEL, SO2) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 m					Zupa krem z białych warzyw b/ml 300 ml (SEL, SO2) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Brokuł gotowany na parze 150g Kompot owocowy 200 ml	Cukrzyca+ ubogoenergetyczna: Surówka z bordowej kapusty	
	Podwieczorek	Sok warzywny 200 ml Galaretki owocowa 200 g				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Ciastka kruche 40 (GLU)	Sok owocowy 200 ml Ciastka kruche 40 (GLU)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Deliser artare 1 szt 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ogórek małosolny 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Deliser 1 szt 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Rucola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Deliser 1 szt 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Rucola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Deliser 1 szt 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Rucola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Deliser 1 szt 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ogórek małosolny 60 g Mleko 200 ml (MLE)	Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Deliser 1 szt 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ogórek małosolny 60 g Kakao na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Ogórek świeży b/s 30 g
	II Kolacja	Nektarynka 1 szt 1 szt			Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 40 g Herbata owocowa 200 ml	Nektarynka 1 szt 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 40 g Herbata owocowa 200 ml	Nektarynka 1 szt 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-11

<p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1998.66 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 70.10 g; Węglowodany ogółem: 279.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.37 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1271.96 mg; Błonnik pokarmowy: 26.17 g; suma cukrów prostych: 55.58 g; WW: 28.34 Por; Potas: 4454.74 mg; Wapń: 504.55 mg; Fosfor: 1201.48 mg; Żelazo: 10.70 mg; Magnez: 386.05 mg;</p>	<p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1892.85 kcal; Białko ogółem: 78.03 g; Tłuszcz: 66.15 g; Węglowodany ogółem: 264.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.26 g; Sól: 4.12 g; Sód: 817.55 mg; Błonnik pokarmowy: 22.65 g; suma cukrów prostych: 46.54 g; WW: 26.78 Por; Potas: 4033.08 mg; Wapń: 468.72 mg; Fosfor: 1016.70 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 271.45 mg;</p>	<p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1733.75 kcal; Białko ogółem: 77.44 g; Tłuszcz: 49.55 g; Węglowodany ogółem: 262.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.29 g; Sól: 4.10 g; Sód: 811.75 mg; Błonnik pokarmowy: 22.05 g; suma cukrów prostych: 45.02 g; WW: 26.56 Por; Potas: 3887.08 mg; Wapń: 461.02 mg; Fosfor: 1003.80 mg; Żelazo: 7.86 mg; Magnez: 267.25 mg;</p>	<p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2283.52 kcal; Białko ogółem: 90.21 g; Tłuszcz: 90.93 g; Węglowodany ogółem: 294.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.78 g; Sól: 4.71 g; Sód: 936.00 mg; Błonnik pokarmowy: 23.80 g; suma cukrów prostych: 54.80 g; WW: 29.74 Por; Potas: 4056.70 mg; Wapń: 476.27 mg; Fosfor: 1046.57 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 279.62 mg;</p>	<p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1305.60 kcal; Białko ogółem: 74.88 g; Tłuszcz: 40.81 g; Węglowodany ogółem: 177.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.75 g; Sól: 4.64 g; Sód: 1025.86 mg; Błonnik pokarmowy: 22.14 g; suma cukrów prostych: 46.24 g; WW: 18.13 Por; Potas: 4033.26 mg; Wapń: 468.09 mg; Fosfor: 1027.12 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 300.65 mg;</p>	<p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2265.23 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz: 88.10 g; Węglowodany ogółem: 289.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.00 g; Sól: 6.26 g; Sód: 1555.51 mg; Błonnik pokarmowy: 31.22 g; suma cukrów prostych: 63.89 g; WW: 29.28 Por; Potas: 4722.46 mg; Wapń: 525.20 mg; Fosfor: 1364.24 mg; Żelazo: 12.81 mg; Magnez: 445.81 mg;</p>	<p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1764.38 kcal; Białko ogółem: 75.15 g; Tłuszcz: 51.70 g; Węglowodany ogółem: 267.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.04 g; Sól: 4.84 g; Sód: 723.43 mg; Błonnik pokarmowy: 22.81 g; suma cukrów prostych: 63.89 g; WW: 27.08 Por; Potas: 3732.64 mg; Wapń: 216.30 mg; Fosfor: 830.88 mg; Żelazo: 8.26 mg; Magnez: 250.41 mg;</p>	<p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna [kcal]: 2265.23 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz: 88.10 g; Węglowodany ogółem: 289.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.00 g; Sól: 6.26 g; Sód: 1555.51 mg; Błonnik pokarmowy: 31.22 g; suma cukrów prostych: 63.89 g; WW: 29.28 Por; Potas: 4722.46 mg; Wapń: 525.20 mg; Fosfor: 1364.24 mg; Żelazo: 12.81 mg; Magnez: 445.81 mg;</p>
---	---	---	---	--	--	--	---

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	Dodatki	
2024-09-05 Czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 50 g Kakao na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Mleko 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Mleko 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Mleko 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Ogórek świeży b/s 50 g Mleko 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 50 g Kakao na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 50 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Serek trójką 1 szt Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Papryka świeża 30 g
	2. śniadanie			Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 40 g Herbata owocowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 40 g Herbata owocowa 200 ml b/c			
	Obiad	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300 ml (MLE) Klopsiki z indyka z koperkiem 100 g (GLU, JAJ) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Buraczki gotowane 150 g Woda z cytryną 200 ml						Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) b/ml 300 ml Klopsiki z indyka z koperkiem 100 g (GLU, JAJ) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Buraczki gotowane 150 g Woda z cytryną 200 ml	
	Podwieczorek	Śliwki 60 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Banan 200 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Śliwki 60 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Śliwki 60 g	Banan 200 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Grani 150 g Pasztet drobiowy zapiekany 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Grani 150 g Poledwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Grani 150 g Poledwica wieprzowa 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Grani 150 g Poledwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Grani 150 g Poledwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Grani 150 g Poledwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Poledwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 30 g
	II Kolacja	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml			Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały krojony 20 g (MLE) Pasta z brokuła 40 g Herbata ziołowa 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-11

<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 303,3 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 319,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Sól [g] 5,9 Sód [mg] 1 966,9 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 77,7 Potas [mg] 3688,6 Wapń [mg] 645,5 Fosfor [mg] 1437,6 Żelazo [mg] 14,4 Magnez [mg] 341,3</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 192,1 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 333,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Sól [g] 5,3 Sód [mg] 1 223,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 100,3 Potas [mg] 3 792,9 Wapń [mg] 581,9 Fosfor [mg] 1087 Żelazo [mg] 8,3 Magnez [mg] 261,8</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 192,1 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 333,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Sól [g] 5,3 Sód [mg] 1 223,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 100,3 Potas [mg] 3 792,9 Wapń [mg] 581,9 Fosfor [mg] 1087 Żelazo [mg] 8,3 Magnez [mg] 261,8</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 192,1 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 333,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Sól [g] 5,3 Sód [mg] 1 223,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 100,3 Potas [mg] 3 792,9 Wapń [mg] 581,9 Fosfor [mg] 1087 Żelazo [mg] 8,3 Magnez [mg] 261,8</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 343,8 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 295,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,9 Sól [g] 7,8 Sód [mg] 2064,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 53,4 Potas [mg] 3992,6 Wapń [mg] 883,1 Fosfor [mg] 1676,3 Żelazo [mg] 14 Magnez [mg] 415,1</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 858,9 Białko ogółem [g] 71,1 Tłuszcz [g] 39,6 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,9 Sól [g] 4,6 Sód [mg] 542 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 90,7 Potas [mg] 3220,1 Wapń [mg] 155,3 Fosfor [mg] 576,8 Żelazo [mg] 7,7 Magnez [mg] 220,2</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 1765,4 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany ogółem [g] 261,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sól [g] 4,2 Sód [mg] 825 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 44,8 Potas [mg] 3963,7 Wapń [mg] 447,5 Fosfor [mg] 1075,1 Żelazo [mg] 7,5 Magnez [mg] 69,2</p>
--	--	--	--	---	--	---

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-11

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	Dodatki	
2024-09-06 Piątek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z zieleniną 100 (JAJ, GOR) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Roszponka 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z zieleniną 100 (JAJ, GOR) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Roszponka 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z zieleniną 100 (JAJ, GOR) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Roszponka 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z zieleniną 100 (JAJ, GOR) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Roszponka 20 g Bawarka na mleku b/cukru 250 ml (MLE)	Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z zieleniną 100 (JAJ, GOR) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Roszponka 20 g Bawarka na mleku b/cukru 250 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Pasta z jajka z zieleniną 100 (JAJ, GOR) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Roszponka 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Poledwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek kanapkowy 16 g (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Ogórek kiszony 30 g	
	2. śniadanie				Kefir 150 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g		Kefir 150 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Zupa botwinka 300 ml (MLE) Ryba duszona (dorsz) 100 g (RYB) Sos koperkowy 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml					Zupa botwinka b/ml 300 ml Ryba duszona (dorsz) 100 g (RYB) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml		
	Podwieczorek	Koktajl owocowy na maślanec 200 ml (MLE) Biszkopty 40 (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)				Koktajl owocowy na maślanec 200 ml (MLE)		Sok owocowy 200 ml	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Papryka 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta mięsna z brokołem 60 g Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta mięsna z brokołem 60 g Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta mięsna z brokołem 60 g Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Papryka 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta mięsna z brokołem 60 g Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Papryka 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta mięsna z brokołem 60 g Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Ogórek świeży b/s 30 g	
II Kolacja	Herbatniki 30 g (GLU, SOJ, MLE)			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Herbatniki 30 g (GLU, SOJ, MLE)	Chleb graham 60 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Jabłko 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-11

Wartość energetyczna [kcal] 2 030,3 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 278,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Sól [g] 5,3 Sód [mg] 1285,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 55,4 Potas [mg] 4531,4 Wapń [mg] 491,1 Fosfor [mg] 1272,8 Żelazo [mg] 10,4 Magnez [mg] 388	Wartość energetyczna [kcal] 1 924,5 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 264 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Sól [g] 4,2 Sód [mg] 830,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 46,4 Potas [mg] 4109,7 Wapń [mg] 455,2 Fosfor [mg] 1088 Żelazo [mg] 7,8 Magnez [mg] 273,4	Wartość energetyczna [kcal] 1 765,4 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany ogółem [g] 261,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sól [g] 4,2 Sód [mg] 825 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 44,8 Potas [mg] 3963,7 Wapń [mg] 447,5 Fosfor [mg] 1075,1 Żelazo [mg] 7,5 Magnez [mg] 269,2	Wartość energetyczna [kcal] 1 765,4 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany ogółem [g] 261,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sól [g] 4,2 Sód [mg] 825 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 44,8 Potas [mg] 3963,7 Wapń [mg] 447,5 Fosfor [mg] 1075,1 Żelazo [mg] 7,5 Magnez [mg] 269,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 765,4 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany ogółem [g] 261,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sól [g] 4,2 Sód [mg] 825 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 44,8 Potas [mg] 3 963,7 Wapń [mg] 447,5 Fosfor [mg] 1075,1 Żelazo [mg] 7,5 Magnez [mg] 269,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 765,4 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany ogółem [g] 261,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sól [g] 4,2 Sód [mg] 825 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 44,8 Potas [mg] 3963,7 Wapń [mg] 447,5 Fosfor [mg] 1075,1 Żelazo [mg] 7,5 Magnez [mg] 269,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 765,4 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany ogółem [g] 261,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sól [g] 4,2 Sód [mg] 825 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 44,8 Potas [mg] 3963,7 Wapń [mg] 447,5 Fosfor [mg] 1075,1 Żelazo [mg] 7,5 Magnez [mg] 269,2
--	---	---	---	---	--	--

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-11

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki	
2024-09-07 Sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Dżem szt - 25g 1 szt Rzodkiewka 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Rzodkiewka 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Rzodkiewka 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Dżem szt - 25g 1 szt Rzodkiewka 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Pasztet drobiowy zapiekany 50 g Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Kawa zbożowa b/ml 250 ml (GLU)	Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Serek trójkąt (MLE) 1 szt Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Papryka świeża 30 g
	2. śniadanie			Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Arbuz 100 g Herbata rumiankowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Arbuz 100 g Herbata rumiankowa 200 ml b/c			
	Obiad	Zupa żurek z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL, SOJ) Gulasz mięsno jarzynowy gotowany w sosie własnym 130 g Zielony groszek na parze 130 g Ryz z ziel na sypko 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE) Gulasz mięsno jarzynowy gotowany w sosie własnym 130 g Zielony groszek na parze 150 g Ryz z ziel na sypko 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE) Gulasz mięsno jarzynowy gotowany w sosie własnym 130 g Zielony groszek na parze 150 g Ryz z ziel na sypko 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE) Gulasz mięsno jarzynowy gotowany w sosie własnym 130 g Zielony groszek na parze 150 g Ryz brązowy z ziel na sypko 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE) Gulasz mięsno jarzynowy gotowany w sosie własnym 130 g Zielony groszek na parze 150 g Ryz brązowy z ziel na sypko 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa żurek z ziemniakami 300 ml (MLE) Gulasz mięsno jarzynowy gotowany w sosie własnym 130 g Zielony groszek na parze 150 g Ryz z ziel na sypko 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa ziemniaczana b/ml 300 ml Gulasz mięsno jarzynowy gotowany w sosie własnym 130 g Zielony groszek na parze 150 g Ryz z ziel na sypko 200 g Kompot owocowy 200 ml	
	Podwieczerek	Sok warzywny 200 ml Galaretki owocowa 200 g				Sok warzywny 200 ml	Sok warzywny 200 ml Galaretki owocowa 200 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek kiszony 50 g Kakao na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Mleko 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Mleko 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Mleko 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 0,5 szt (JAJ) Ogórek kiszony 50 g Mleko 200 ml (MLE)	Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 50 g Kakao na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko 200 ml (MLE)	Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 30 g
	III Kolacja	Nektarynka 1 szt 1 szt			Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 20 g (MLE) Cykorcia 20 g	Nektarynka 1 szt 1 szt	Herbata z cytryną b/c 250 ml Chleb graham 60 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 20 g (MLE) Cykorcia 20 g	Nektarynka 1 szt 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-11

	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 516,4 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 353,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2 Sól [g] 7 Sód [mg] 1 438,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 81,8 Potas [mg] 3099,9 Wapń [mg] 663,1 Fosfor [mg] 1101,6 Żelazo [mg] 9,5 Magnez [mg] 279,9	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 147,1 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 279,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,4 Sól [g] 5,1 Sód [mg] 734 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 73,2 Potas [mg] 2621 Wapń [mg] 616,8 Fosfor [mg] 886,1 Żelazo [mg] 6,7 Magnez [mg] 172,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 004,1 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 280 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Sól [g] 5,2 Sód [mg] 740 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 73,4 Potas [mg] 2686,5 Wapń [mg] 641,5 Fosfor [mg] 892,4 Żelazo [mg] 7,6 Magnez [mg] 187,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 638 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 355,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2 Sól [g] 3,8 Sód [mg] 648,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 86,1 Potas [mg] 2700,5 Wapń [mg] 599,1 Fosfor [mg] 1092,1 Żelazo [mg] 7,9 Magnez [mg] 231,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 147,1 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 279,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,4 Sól [g] 5,1 Sód [mg] 734 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 73,2 Potas [mg] 2621 Wapń [mg] 616,8 Fosfor [mg] 886,1 Żelazo [mg] 6,7 Magnez [mg] 172,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 833,8 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 114,8 Węglowodany ogółem [g] 356,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 59,9 Sól [g] 8,7 Sód [mg] 1921,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 suma cukrów prostych [g] 59,4 Potas [mg] 3942,7 Wapń [mg] 842,7 Fosfor [mg] 1629,1 Żelazo [mg] 14,5 Magnez [mg] 474,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 157,8 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 318,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sól [g] 7 Sód [mg] 1126,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 56,6 Potas [mg] 2504 Wapń [mg] 364,4 Fosfor [mg] 823 Żelazo [mg] 9,9 Magnez [mg] 176,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 551,6 Białko ogółem [g] 26,9 Tłuszcz [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2 Sól [g] 3,1 Sód [mg] 557,2 Błonnik pokarmowy [g] 4,4 suma cukrów prostych [g] 36,9 Potas [mg] 653,7 Wapń [mg] 545,7 Fosfor [mg] 392,3 Żelazo [mg] 1,2 Magnez [mg] 51,3
--	--	--	--	---	--	---	---	--

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-11

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	Dodatki	
2024-09-08 Niedziela	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Parówka drobiowa 1 szt 1 szt (SOJ) Ketchup 15 g Serek Deliser 1 szt Ogórek małosolny 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek Deliser 1 szt Rucola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek Deliser 1 szt Rucola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek Deliser 1 szt Rucola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek Deliser 1 szt Ogórek małosolny 60 g Herbata z cytryną b/c 250 ml	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Parówka drobiowa 1 szt 1 szt (SOJ) Ketchup 15 g Serek Deliser 1 szt Ogórek małosolny 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną b/c 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Parówka drobiowa 1 szt 1 szt (SOJ) Ketchup 15 g Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Rucola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Polewica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek kanapkowy 16 g (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Pomidorek koktajlowy 30 g
	2. śniadanie				Budyń waniliowy z owocami 200 ml (MLE) Herbatniki 16 g (GLU, SOJ, MLE)		Budyń waniliowy z owocami 200 ml (MLE) Herbatniki 16 g (GLU, SOJ, MLE)		
	Obiad	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, MCK) Bitka ze schabu na parze 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z zieleciną 200 g (GLU) Kalafior gotowany na parze 150 g Woda z miętą 200 ml							
	Podwieczorek	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Be-be (GLU, MLE, SOJ) 16 g				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Be-be (GLU, MLE, SOJ) 16 g	Sok warzywny 200 ml	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Polewica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek naturalny 60 (MLE) Ogórek świeży b/s 50 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Polewica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek naturalny 60 (MLE) Sałata masłowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polewica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek naturalny 60 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Polewica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek naturalny 60 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polewica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek naturalny 30 (MLE) Ogórek świeży b/s 50 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Polewica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek naturalny 60 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Polewica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z białej fasoli 60 g Sałata masłowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka biała 30 g
	III Kolacja	Budyń waniliowy z owocami 200 ml (MLE)			Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek homo nat 150 g (MLE) Pomidor b/skóry 40 g Herbata owocowa 200 ml	Budyń waniliowy z owocami 150 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek homo nat 150 g (MLE) Ogórek świeży b/s 50 g Herbata owocowa 200 ml	Kisiel owocowy 200 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-11

	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 938,6 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 107,6 Węglowodany ogółem [g] 395,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 2 218,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 109,7 Potas [mg] 3610,9 Wapń [mg] 925,4 Fosfor [mg] 1627,9 Żelazo [mg] 10,7 Magnez [mg] 334	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 403 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 316,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Sól [g] 3,7 Sód [mg] 739 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 suma cukrów prostych [g] 105,7 Potas [mg] 3163,6 Wapń [mg] 849,3 Fosfor [mg] 1381,3 Żelazo [mg] 7,9 Magnez [mg] 252,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 296,6 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 322,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Sól [g] 3,7 Sód [mg] 756,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 107,6 Potas [mg] 3239,4 Wapń [mg] 899,3 Fosfor [mg] 1440 Żelazo [mg] 8,1 Magnez [mg] 264,5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 781,2 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 106,4 Węglowodany ogółem [g] 347,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,9 Sól [g] 4,1 Sód [mg] 790,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 129,2 Potas [mg] 3301 Wapń [mg] 860,3 Fosfor [mg] 1416,2 Żelazo [mg] 8,3 Magnez [mg] 260,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 584 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 51,6 Węglowodany ogółem [g] 208,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Sól [g] 4,4 Sód [mg] 1 007 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 suma cukrów prostych [g] 35 Potas [mg] 2766,4 Wapń [mg] 503,4 Fosfor [mg] 954,5 Żelazo [mg] 6,4 Magnez [mg] 218,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 222,4 Białko ogółem [g] 135,8 Tłuszcz [g] 126,5 Węglowodany ogółem [g] 402,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,4 Sól [g] 7,1 Sód [mg] 2343,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 117,4 Potas [mg] 3804,8 Wapń [mg] 1002,8 Fosfor [mg] 1797,4 Żelazo [mg] 12,2 Magnez [mg] 385,3	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 098,8 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 277,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Sól [g] 7,2 Sód [mg] 1251,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 76,4 Potas [mg] 2588,3 Wapń [mg] 153,3 Fosfor [mg] 726,6 Żelazo [mg] 7,4 Magnez [mg] 168,3	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 515,5 Białko ogółem [g] 25,8 Tłuszcz [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,9 Sól [g] 2,3 Sód [mg] 447,7 Błonnik pokarmowy [g] 4,2 suma cukrów prostych [g] 37,2 Potas [mg] 673,5 Wapń [mg] 407,3 Fosfor [mg] 348,5 Żelazo [mg] 1,1 Magnez [mg] 47
--	--	--	--	---	---	--	--	--

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-11

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	Dodatki	
2024-09-09 Pomiedziak	Śniadanie	Kakao na mleku 200 ml (SOJ, MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 60 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt	Mleko 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Salata 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt	Mleko 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Salata 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt	Mleko 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Salata 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt	Herbata z cytryną b/c 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g	Mleko 200 ml (MLE) Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g	Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta z jajka ze szczyptorkiem 60 g (JAJ, GOR) Salata 20 g Mód sztukowy 25g 1 szt	Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Serek trójkąt (MLE) 1 szt Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Cykorja 30 g
	Śniadanie			Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Salata masłowa 10 g Actimel naturalny 1 szt		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Salata masłowa 10 g Actimel naturalny 1 szt			
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE) Zraz nadziewany brokułem 100 g (GLU, SOJ) Sos jarzynowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna z zieleńką 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy 200 ml						Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300 ml Zraz nadziewany brokułem 100 g (GLU, SOJ) Buraczki gotowane 150 g Kasza jęczmienna z zieleńką 200 g Kompot owocowy 200 ml	
	Podwieczorek	Kefir 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g				Kefir 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 10 g	Kefir 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g	Sok owocowy 200 ml Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek ze śmietanką 60 g Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pomidorki koktajlowe 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twarożek ze śmietanką 60 g Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidorki koktajlowe 50 g	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek ze śmietanką 60 g Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidorki koktajlowe 50 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek ze śmietanką 60 g Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pomidorki koktajlowe 50 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek ze śmietanką 60 g Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata owocowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Pasta z białek jaja 60 g Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidorki koktajlowe 50 g	Polewica ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 30 g	
	II Kolacja	Actimel 1 szt 1 szt (MLE)			Herbata owocowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Rucola 20 g	Actimel 1 szt 1 szt (MLE)	Herbata owocowa b/c 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Rucola 20 g	Banan 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-11

	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 222,4 Białko ogółem [g] 135,8 Tłuszcz [g] 126,5 Węglowodany ogółem [g] 402,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,4 Sól [g] 7,1 Sód [mg] 2343,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 117,4 Potas [mg] 3804,8 Wapń [mg] 1002,8 Fosfor [mg] 1797,4 Żelazo [mg] 12,2 Magnez [mg] 385,3	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 667,9 Białko ogółem [g] 71,8 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 193,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Sól [g] 3 Sód [mg] 803,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 65,2 Potas [mg] 2765,1 Wapń [mg] 901,1 Fosfor [mg] 1046,3 Żelazo [mg] 7 Magnez [mg] 192,3	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 518,3 Białko ogółem [g] 71,7 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 193,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Sól [g] 3 Sód [mg] 801,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 65,1 Potas [mg] 2760,1 Wapń [mg] 897,9 Fosfor [mg] 1043,9 Żelazo [mg] 7 Magnez [mg] 192,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 667,9 Białko ogółem [g] 71,8 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 193,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Sól [g] 3 Sód [mg] 803,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 65,2 Potas [mg] 2765,1 Wapń [mg] 901,1 Fosfor [mg] 1046,3 Żelazo [mg] 7 Magnez [mg] 192,3	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 541,8 Białko ogółem [g] 70,5 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 209,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Sól [g] 3,5 Sód [mg] 981,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 50,4 Potas [mg] 2760,1 Wapń [mg] 680,1 Fosfor [mg] 998,3 Żelazo [mg] 8,4 Magnez [mg] 212,5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 667,9 Białko ogółem [g] 71,8 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 193,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Sól [g] 3 Sód [mg] 803,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 65,2 Potas [mg] 2765,1 Wapń [mg] 901,1 Fosfor [mg] 1046,3 Żelazo [mg] 7 Magnez [mg] 192,3	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 801,1 Białko ogółem [g] 59,7 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 288,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Sól [g] 3,6 Sód [mg] 902,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 102,8 Potas [mg] 2892,7 Wapń [mg] 172,2 Fosfor [mg] 555,1 Żelazo [mg] 8,7 Magnez [mg] 220,5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 515,5 Białko ogółem [g] 25,8 Tłuszcz [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,9 Sól [g] 2,3 Sód [mg] 447,7 Błonnik pokarmowy [g] 4,2 suma cukrów prostych [g] 37,2 Potas [mg] 673,5 Wapń [mg] 407,3 Fosfor [mg] 348,5 Żelazo [mg] 1,1 Magnez [mg] 47
--	--	---	---	---	--	---	---	---

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-11

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki	
2024-09-10 Wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek z ziołami 60 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak Baby 20g	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twarożek z ziołami 60 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak Baby 20g	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek z ziołami 60 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak Baby 20g	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek z ziołami 30 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Szpinak Baby 20g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z ziołami 60 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak Baby 20g	Herbata owocowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak Baby 20g	Połędwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek kanapkowy 16 g (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Ogórek kiszony 30 g	
	2. śniadanie			Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Herbatniki 16 g (GLU, SOJ, MLE) Nektarynka 1 szt 1 szt		Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Herbatniki 16 g (GLU, SOJ, MLE) Nektarynka 1 szt 1 szt			
	Obiad	Zupa pomidorowa z łana kluseczką 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100 g Sos śmietanowy 100 g (MLE) Ryż na sypko z z i e l 200 g Marchew gotowana z masłem 150 g (GLU, MLE) Woda z cytryną 200 ml				Zupa pomidorowa z łana kluseczką 300 ml (GLU, MLE, MCK) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100 g Sos śmietanowy 100 g (MLE) Ryż brązowy na sypko z z i e l 200 g Marchew gotowana z masłem 150 g (GLU, MLE) Woda z cytryną 200 ml	Zupa pomidorowa z łana kluseczką b/ml 300 ml (GLU, JAJ) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ryż na sypko z z i e l 200 g Marchew gotowana b/masła 150 g (GLU) Woda z cytryną 200 ml		
	Podwieczorek	Chrupki kukurydziane 40 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chrupki kukurydziane 40 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chrupki kukurydziane 40 g		
	Kolacja	Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, GOR) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Papryka świeża 60 g	Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, GOR) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Plasterki got buraka 60 g	Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, GOR) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Plasterki got buraka 60 g	Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, GOR) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Plasterki got buraka 60 g	Bawarka na mleku b/cukru 250 ml (MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, GOR) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Plasterki got buraka 60 g	Bawarka na mleku b/cukru 250 ml (MLE) Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, GOR) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Plasterki got buraka 60 g	Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, GOR) Szynka helmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Plasterki got buraka 60 g	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka biała 30 g
III Kolacja	Nektarynka 1 szt 1 szt			Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 20 g (MLE) Cykorcia 20 g	Nektarynka 1 szt 1 szt	Herbata z cytryną b/c 250 ml Chleb graham 60 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 20 g (MLE) Cykorcia 20 g	Nektarynka 1 szt 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-11

	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 546,3 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 368,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Sól [g] 4,2 Sód [mg] 813,8 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 62,3 Potas [mg] 2872 Wapń [mg] 573,1 Fosfor [mg] 1154,9 Żelazo [mg] 8,2 Magnez [mg] 256,6	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 323,5 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 319,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Sól [g] 3,4 Sód [mg] 491,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 62,2 Potas [mg] 2 785,4 Wapń [mg] 574,2 Fosfor [mg] 1057,2 Żelazo [mg] 7,8 Magnez [mg] 233,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 173,9 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 319,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Sól [g] 3,4 Sód [mg] 489,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 62,1 Potas [mg] 2780,4 Wapń [mg] 571 Fosfor [mg] 1054,8 Żelazo [mg] 7,8 Magnez [mg] 233,5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 638 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 355,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2 Sól [g] 3,8 Sód [mg] 648,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 86,1 Potas [mg] 2700,5 Wapń [mg] 599,1 Fosfor [mg] 1092,1 Żelazo [mg] 7,9 Magnez [mg] 231,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 769,8 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 237,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sól [g] 3,9 Sód [mg] 732,2 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 45,5 Potas [mg] 2808,6 Wapń [mg] 581,9 Fosfor [mg] 1049,1 Żelazo [mg] 8,4 Magnez [mg] 303,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 946,7 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 418 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,7 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 1795,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 suma cukrów prostych [g] 78,6 Potas [mg] 3592,1 Wapń [mg] 750,5 Fosfor [mg] 1657,6 Żelazo [mg] 14,2 Magnez [mg] 473,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 051,4 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 312,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11 Sól [g] 4,2 Sód [mg] 820,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 52 Potas [mg] 2734,8 Wapń [mg] 227,8 Fosfor [mg] 865,1 Żelazo [mg] 9 Magnez [mg] 235,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 513,4 Białko ogółem [g] 25,9 Tłuszcz [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,9 Sól [g] 2,8 Sód [mg] 656,2 Błonnik pokarmowy [g] 3,9 suma cukrów prostych [g] 36,4 Potas [mg] 618,6 Wapń [mg] 410 Fosfor [mg] 350,3 Żelazo [mg] 1,1 Magnez [mg] 57,5
--	--	---	---	---	---	---	--	---

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-11

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki	
2024-09-11 Środa	Śniadanie	Herbata ziołowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Chleb graham 30 g (GLU) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100 (JAJ, RYB, MLE) Serek Deliser1 szt 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor koktajlowy 50 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100 (JAJ, RYB, MLE) Serek Deliser1 szt 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor koktajlowy 50 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100 (JAJ, RYB, MLE) Serek Deliser1 szt 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor koktajlowy 50 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100 (JAJ, RYB, MLE) Serek Deliser1 szt 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor koktajlowy 50 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 40 (JAJ, RYB, MLE) Serek Deliser1 szt 1 szt (MLE) Pomidor koktajlowy 50 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb graham 60 g (GLU) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100 (JAJ, RYB, MLE) Serek Deliser1 szt 1 szt (MLE) Pomidor koktajlowy 50 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100 (JAJ, RYB, MLE) Szynka delikatkowa drobiowa 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek kiszony 60 g	Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Serek trójkąt 1 szt Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Papryka świeża 30 g
	2. śniadanie			Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Cykoria 40 g		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Cykoria 40 g			
	Obiad	Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 250 ml (MLE) Makaron z twarogiem i owocami (rozdrobnionymi) 200g (GLU, MLE, MCK) Surówka z selera i brzoskwini (SEL) 150g Kompot owocowy 200ml	Zupa ziemniaczana 250 ml (MLE) Makaron z twarogiem i owocami (rozdrobniony) 200 g (GLU, MLE, MCK) Brokuł z wody 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa ziemniaczana 250 ml (MLE) Makaron z twarogiem i owocami (rozdrobniony) 200 g (GLU, MLE, MCK) Brokuł z wody 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa ziemniaczana 250 ml (MLE) Makaron z twarogiem i owocami (rozdrobniony) 200 g (GLU, MLE, MCK) Surówka z selera i brzoskwini (SEL) 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa ziemniaczana 250 ml (MLE) Makaron z twarogiem i owocami 300 g (GLU, MLE, MCK) Surówka z selera i brzoskwini (SEL) 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE) Makaron brązowy z twarogiem i owocami 300 g (GLU, MLE, MCK) Surówka z selera i brzoskwini (SEL) 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE) Makaron z owocami 300 g (GLU, JAJ) Brokuł z wody 150 g Kompot owocowy 200 ml	
	Podwieczorek		Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Ciastko Lubisie 1 szt 1 szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE)		Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt	Sok marchwiowo-jabłkowy 1szt 1 szt Ciastko Lubisie 1 szt 1 szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE)	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Ciastko Lubisie 1 szt 1 szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE)	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Banan 1/2 szt 100 g	
	Kolacja	Kakao na mleku 200 ml (SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80	Mleko 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g Pomidor b/skóry 80 g	Mleko 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Mleko 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g Pomidor b/skóry 80 g	Mleko 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mleko 200 ml (MLE) Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Szynka delikatowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 30 g
	II Kolacja		Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)		Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Banan 1/2 szt 100 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Herbata z cytryną b/c 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Banan 1/2 szt 100 g	Wafle ryżowe 40 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-11

<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 196,8 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 334,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Sól [g] 4,5 Sód [mg] 1 235 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 57,1 Potas [mg] 2775,1 Wapń [mg] 569,3 Fosfor [mg] 1064 Żelazo [mg] 8,8 Magnez [mg] 253,6</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 813,3 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 252,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Sól [g] 2,8 Sód [mg] 590,6 Błonnik pokarmowy [g] 13,8 suma cukrów prostych [g] 43 Potas [mg] 2590,4 Wapń [mg] 556,7 Fosfor [mg] 852,4 Żelazo [mg] 5,9 Magnez [mg] 160,8</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 663,7 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 44,8 Węglowodany ogółem [g] 252,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Sól [g] 2,8 Sód [mg] 588,8 Błonnik pokarmowy [g] 13,8 suma cukrów prostych [g] 42,8 Potas [mg] 2585,4 Wapń [mg] 553,5 Fosfor [mg] 850 Żelazo [mg] 5,9 Magnez [mg] 160,6</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 131,4 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 272,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,7 Sól [g] 3,4 Sód [mg] 693,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,1 suma cukrów prostych [g] 72,7 Potas [mg] 3159,3 Wapń [mg] 605,1 Fosfor [mg] 955,1 Żelazo [mg] 6,7 Magnez [mg] 202,7</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 386,3 Białko ogółem [g] 61 Tłuszcz [g] 37,3 Węglowodany ogółem [g] 214,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sól [g] 3,5 Sód [mg] 880,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 suma cukrów prostych [g] 43,6 Potas [mg] 2271,4 Wapń [mg] 494,7 Fosfor [mg] 753 Żelazo [mg] 4,8 Magnez [mg] 140,6</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 530,6 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 351,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,9 Sól [g] 5,6 Sód [mg] 1494,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 69,8 Potas [mg] 3441,3 Wapń [mg] 621 Fosfor [mg] 1245,3 Żelazo [mg] 10,1 Magnez [mg] 297,5</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 617,1 Białko ogółem [g] 71,1 Tłuszcz [g] 42 Węglowodany ogółem [g] 256 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11 Sól [g] 5,6 Sód [mg] 1 026,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 55,4 Potas [mg] 3 063,6 Wapń [mg] 253,4 Fosfor [mg] 666,8 Żelazo [mg] 8,5 Magnez [mg] 236,4</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 513,4 Białko ogółem [g] 25,9 Tłuszcz [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,9 Sól [g] 2,8 Sód [mg] 656,2 Błonnik pokarmowy [g] 3,9 suma cukrów prostych [g] 36,4 Potas [mg] 618,6 Wapń [mg] 410 Fosfor [mg] 350,3 Żelazo [mg] 1,1 Magnez [mg] 57,5</p>
--	---	---	---	---	---	--	--

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające gluten,
SKR - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzechy ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne,
ORZ - Orzechy,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,

Oznaczenia wskaźników odż.:

- Wartość energetyczna[kcal],
- Białko ogółem,
- Tłuszcz,
- Węglowodany ogółem,
- Sód,
- Sól,
- Potas,
- Wapń,
- Fosfor,
- Magnez,
- Żelazo,
- Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
- WW,
- Błonnik pokarmowy,
- suma cukrów prostych,