

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-01 czwartek	PODSTAWOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BULKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) PASTA Z JAJKA I WEDLINY ZW* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) OGÓREK ŚW 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) SALATA LODOWA* 20 g		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIECZ KURCZAKA PANIEROWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, ORZ) SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z JOG/ 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE)		CHLEB PSZENNO-ZYTNI* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT* 70 g (MLE, GOR) SALATKA JARZYNOWA ZW* 120 g (JAJ, SEL, GOR) SALATA MASLOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	CHLEB RAZOWY* 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) POLEDWICA SOPÓCKA WP* 20 g (MLE, GOR, SOZ) SALATA MASLOWA 10 g	Energia [kcal] 2 681,7 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 113,8 Węglowodany ogółem [g] 357,5 Witamina C [mg] 103,6 WW [Por] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sód [mg] 3 186,6 suma cukrów prostych [g] 68,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1
	PODSTAWOWA BEZ MLEKA	KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (MLE, SEL) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BULKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) PASTA Z JAJKA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) OGÓREK ŚW 60 g HERBATA Z/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) SALATA LODOWA* 20 g		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIECZ KURCZAKA PANIEROWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, ORZ) SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml		CHLEB PSZENNO-ZYTNI* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT* 70 g (MLE, GOR) SALATKA JARZYNOWA ZW* 120 g (JAJ, SEL, GOR) SALATA MASLOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml	CHLEB RAZOWY* 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) SALATA MASLOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 20 g (MLE, GOR, SOZ)	Energia [kcal] 2 427,1 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 111,9 Węglowodany ogółem [g] 320,3 Witamina C [mg] 111,3 WW [Por] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sód [mg] 2 942 suma cukrów prostych [g] 34 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7
	LATWOSTRAWNA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB GRAHAM* 40 g BULKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) PASTA Z JAJKA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) POMIDOR 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SALATA LODOWA* 20 g		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIECZ KURCZAKA PIECZONY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z JOG/ 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml SOS Z NATKA PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE)		BULKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT* 70 g (MLE, GOR) SALATKA JARZYNOWA DIET* 120 g (JAJ, SEL) HERBATA Z/C* 250 ml SALATA MASLOWA 10 g	CHLEB RAZOWY* 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) SALATA MASLOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 20 g (MLE, GOR, SOZ)	Energia [kcal] 2 324,4 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 327,9 Witamina C [mg] 118,8 WW [Por] 33 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sód [mg] 2 878,7 suma cukrów prostych [g] 61 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-01 czwartek	LATWOSTR. BEZ MLEKA	KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (MLE, SEL) CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) PASTA Z JAJKA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA*/ 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) SAŁATA LODOWA* 20 g POMIDOR 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml		ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIECZ KURCZAKA PIECZONY* 80 g SUROWKA Z KAP PEK, MARCH,JABL,KUK Z OLEJ* 100 g SOS Z NATKA PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT* 70 g (MLE, GOR) SAŁATKA JARZYNOWA B/ MLEKA* 120 g (JAJ, SEL) HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASLOWA 10 g CHLEB GRAHAM* 40 g	CHLEB RAZOWY* 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) SAŁATA MASLOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 20 g (MLE, GOR, SO2)	Energia [kcal] 2 173,9 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 302,3 Witamina C [mg] 131,4 WW [Por] 30,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Sód [mg] 2 690,9 suma cukrów prostych [g] 28,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5
	LATWOSTR. POŁOŻNICZA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 20 g (MLE) PASTA Z JAJKA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA*/ 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) JABŁKO PIECZONE* 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) SAŁATA LODOWA* 20 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIECZ KURCZAKA PIECZONY* 80 g MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml SOS Z NATKA PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SZPINAK GOTOWANY* 100 g (GLU)		BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 20 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT* 70 g (MLE, GOR) SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g (JAJ, SEL) HERBATA Z/C* 250 ml	MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) POLEDWICA SOPÓCKA WP* 20 g (MLE, GOR, SO2) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Energia [kcal] 2 739 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 104,2 Węglowodany ogółem [g] 382,2 Witamina C [mg] 131,8 WW [Por] 38,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sód [mg] 2 547,4 suma cukrów prostych [g] 80,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,8
	Z ogr. łatw przysw. węgl.	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA*/ 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) PASTA Z JAJKA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SAŁATA LODOWA* 20 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) OGÓREK śW 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIECZ KURCZAKA PIECZONY* 80 g SUROWKA Z KAP PEK, MARCH,JABL,KUK Z JOG/ 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SOS Z NATKA PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE)	JABŁKO 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT* 70 g (MLE, GOR) SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g (JAJ, SEL) SAŁATA MASLOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SAŁATA MASLOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 20 g (MLE, GOR, SO2) CHLEB RAZOWY* 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE)	Energia [kcal] 2 472,6 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 369,6 Witamina C [mg] 132,1 WW [Por] 37,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Sód [mg] 2 993,4 suma cukrów prostych [g] 62 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-01 czwartek	z ogr./przysw.węgl.B/S	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) SAŁATA LODOWA* 20 g OGÓREK śW 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) PASTA DROBOWO-WARZYWNA* 60 g (SEL, GOR)	JABŁKO 150 g	ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN B/SOLI* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIECZ KURCZAKA PIECZONY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ.KUK Z JOG/ 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE)	KANAPKA Z CHLEBA RAZ, M. SAŁ, SERA BIAŁEGO 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROSLINNA 80% # 15 g (MLE) SZYNKA WP GOT B/SOLI* 60 g SAŁATKA JARZYNOWA B/SOLI* 120 g (JAJ, SEL) SAŁATA MASLOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 560,6 Białko ogółem [g] 134 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 341,8 Witamina C [mg] 148 WW [Por] 34,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Sód [mg] 2 417,4 suma cukrów prostych [g] 56,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,7
	z ogr./taw przysw. węgl. 1500	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 150 ml (MLE) CHLEB RAZOWY* 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA*/ 40 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA LODOWA* 20 g POMIDOR 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) PASTA Z JAJKA I WEDLINY* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	JABŁKO 150 g	ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN* 200 ml (SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g (MLE) UDZIECZ KURCZAKA PIECZONY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ.KUK Z JOG/ 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA* 100 g (MLE)	KISIEL B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROSLINNA 80% # 10 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT* 60 g (MLE, GOR) SAŁATKA JARZYNOWA/ 70 g (JAJ, SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASLOWA 10 g	CHLEB RAZOWY* 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) SAŁATA MASLOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 20 g (MLE, GOR, SO2)	Energia [kcal] 1 597,8 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 244,7 Witamina C [mg] 117,3 WW [Por] 24,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sód [mg] 2 312,7 suma cukrów prostych [g] 31,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7
	z ogr./taw przysw. węgl 1500 b/ml	KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZ* 200 ml (MLE, SEL) CHLEB RAZOWY* 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA*/ 40 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA LODOWA* 20 g POMIDOR 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) PASTA Z JAJKA I WEDLINY* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	JABŁKO 150 g	ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN* 200 ml (SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g (MLE) UDZIECZ KURCZAKA PIECZONY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ.KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA* 100 g (MLE)	KISIEL B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROSLINNA 80% # 10 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT* 60 g (MLE, GOR) SAŁATKA JARZYNOWA/ 70 g (JAJ, SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASLOWA 10 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ M SAŁ I SZYNKA DEB* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, SEZ, SO2)	Energia [kcal] 1 610,1 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 233,5 Witamina C [mg] 128,4 WW [Por] 23,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sód [mg] 2 178,4 suma cukrów prostych [g] 24,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
z ogri atw przysw wegl. b/ml	KASZA KUKURDYZIANA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (MLE, SEL) BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA*/ 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA LODOWA* 20 g POMIDOR 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) PASTA Z JAJKA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	JABŁKO 150 g	ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIECZ KURCZAKA PIECZONY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SOS Z NATKA PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE)	KISIEL B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT* 70 g (MLE, GOR) SAŁATKA JARZYNOWA B/ MLEKA* 120 g (JAJ, SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 20 g (MLE, GOR, SO2) CHLEB RAZOWY* 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE)	Energia [kcal] 2 291,2 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 346,4 Witamina C [mg] 153,3 WW [Por] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Sód [mg] 2 822,9 suma cukrów prostych [g] 27,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9
z ogri atw przysw wegl NISKOTŁ.	KASZA KUKURDYZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA*/ 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) JABŁKO PIECZONE* 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIECZ KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS Z NATKA PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE) SZPINAK GOTOWANY* 100 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT* 70 g (MLE, GOR) SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g (JAJ, SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 20 g (MLE, GOR, SO2) CHLEB RAZOWY* 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE)	Energia [kcal] 2 380,9 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 366,7 Witamina C [mg] 135,5 WW [Por] 36,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Sód [mg] 2 739,5 suma cukrów prostych [g] 56,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6
O KONTRZAWI KWAS. TL	KASZA KUKURDYZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA*/ 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) SAŁATA LODOWA* 20 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)		ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIECZ KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS Z NATKA PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z JOG/ 100 g MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT* 70 g (MLE, GOR) SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g (JAJ, SEL) HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 20 g (MLE, GOR, SO2) CHLEB RAZOWY* 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE)	Energia [kcal] 2 361,9 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 359,3 Witamina C [mg] 125,7 WW [Por] 36 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Sód [mg] 2 878 suma cukrów prostych [g] 68,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-01 czwartek	O KONT. ZAWI. KW. TL. BM	KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (MLE, SEL) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WEDL LINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA*/ 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) SAŁATA LODOWA* 20 g HERBATA Z/C* 250 ml		ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIECZ KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SURÓWKA Z KAP PEK. MARCH, JABŁ. KUK Z OLEJ* 100 g MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE) KOMPÓT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml		CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT* 70 g (MLE, GOR) SAŁATKA JARZYNOWA B/ MLEKA* 120 g (JAJ, SEL) HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	POLEDWICA SOPÓCKA WP* 20 g (MLE, GOR, SOZ) SAŁATA MASŁOWA 10 g MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) CHLEB RAZOWY* 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 2 220,4 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 337,2 Witamina C [mg] 138,3 WW [Por] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sód [mg] 2 690,2 suma cukrów prostych [g] 41,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2
	LATWIZ OGR. TL.	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WEDL LINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA*/ 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) JABŁKO PIECZONE* 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)		ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIECZ KURCZAKA PIECZONY* 80 g MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE) KOMPÓT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SZPINAK GOTOWANY* 100 g (GLU)		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT* 70 g (MLE, GOR) SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g (JAJ, SEL) HERBATA Z/C* 250 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) POLEDWICA SOPÓCKA WP* 20 g (MLE, GOR, SOZ)	Energia [kcal] 2 418,6 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 361,4 Witamina C [mg] 130,2 WW [Por] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sód [mg] 2 479,8 suma cukrów prostych [g] 66,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30
	LATWOSTRAWNA BEZ TL.	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WEDL LINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA*/ 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) JABŁKO PIECZONE* 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)		ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIECZ KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE) SZPINAK GOTOWANY* 100 g (GLU) KOMPÓT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT* 70 g (MLE, GOR) SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g (JAJ, SEL) HERBATA Z/C* 250 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) POLEDWICA SOPÓCKA*/ 20 g (MLE, GOR, SOZ)	Energia [kcal] 2 232,8 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 361,3 Witamina C [mg] 130,2 WW [Por] 36,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sód [mg] 2 478,9 suma cukrów prostych [g] 66,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-01 czwartek	Z OGR.SUB. POB.W.S.ŻOL	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WEDLLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) JABŁKO PIECZONE* 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)	KISIEL* 150 ml	ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g (GLU)	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10 g (MLE) SZYNKA WP GOT B/SOLI* 60 g SAŁATKA JARZYNOWA 3skl.* 80 g (SEL) HERBATA Z/C* 250 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) POLEDWICA SOPÓCKA WP* 20 g (MLE, GOR, SO2)	Energia [kcal] 2 514,9 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 353,1 Witamina C [mg] 130,4 WW [Por] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sód [mg] 1 891,3 suma cukrów prostych [g] 76,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1
	BOGATOBIAŁKOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) PASTA Z JAJKA I WEDLLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) JABŁKO 150 g SAŁATA LODOWA* 20 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIECZ KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SURÓWKA Z KAP PEK. MARCH.JABŁ.KUK Z JOG/ 100 g MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml	KANAPKA Z CHLEBA RAZ M ,SAŁ I SZYNKA DEB* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, SEZ, SO2)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT* 70 g (MLE, GOR) SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g (JAJ, SEL) SAŁATA MASLOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml	SAŁATA MASLOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 20 g (MLE, GOR, SO2) CHLEB RAZOWY* 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE)	Energia [kcal] 2 608,1 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 95,7 Węglowodany ogółem [g] 382,5 Witamina C [mg] 127,7 WW [Por] 38,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Sód [mg] 3 092,8 suma cukrów prostych [g] 74,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8
	DZIECIĘCA 13	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 150 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) PASTA Z JAJKA I WEDLLINY* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 30 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) SAŁATA LODOWA* 20 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN* 200 ml (SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g UDZIECZ KURCZAKA PIECZONY 70 G* 70 g MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml SZPINAK GOTOWANY* 70 g (GLU)	SOK JABŁKOWY* 200 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT* 30 g (MLE, GOR) SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 70 g (JAJ, SEL) HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASLOWA 10 g	MASŁO EXTRA 82% 2 g (MLE) POLEDWICA SOPÓCKA WP* 20 g (MLE, GOR, SO2) BUŁKA PSZENNA KROJ* 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Energia [kcal] 1 324,2 Białko ogółem [g] 64,7 Tłuszcz [g] 44,5 Węglowodany ogółem [g] 195,6 Witamina C [mg] 89,7 WW [Por] 19,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Sód [mg] 1 137,9 suma cukrów prostych [g] 38,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,6

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-02-01 czwartek	DZIECIĘCA 4-9	<p>KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE)</p> <p>CHLEB RAZOWY* 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>BULKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE)</p> <p>SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA*/ 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)</p> <p>PASTA Z JAJKA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)</p> <p>JABŁKO 150 g</p> <p>WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)</p> <p>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p> <p>SALATA LODOWA* 20 g</p>	<p>BUDYŃ* 150 ml (MLE)</p>	<p>ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g</p> <p>UDZIECZ KURCZAKA</p> <p>PIECZONY* 80 g</p> <p>SURÓWKA Z KAP PEK,</p> <p>MARCH,JABL,KUK Z JOG/ 100 g</p> <p>SOS Z NATKA</p> <p>PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL)</p> <p>MARCHEW</p> <p>OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE)</p> <p>KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml</p>	<p>SOK JABŁKOWY* 200 ml</p>	<p>BULKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>CHLEB RAZOWY* 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE)</p> <p>SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT* 70 g (MLE, GOR)</p> <p>SALATKA JARZYNOWA DIET* 120 g (JAJ, SEL)</p> <p>HERBATA Z/C* 250 ml</p> <p>SALATA MASLOWA 10 g</p>	<p>CHLEB RAZOWY* 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE)</p> <p>POLEDWICA SOPÓCKA WP* 20 g (MLE, GOR, SOZ)</p> <p>SALATA MASLOWA 10 g</p>	<p>Energia [kcal] 2 517,9</p> <p>Białko ogółem [g] 106,9</p> <p>Tłuszcz [g] 89,7</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 374,5</p> <p>Witamina C [mg] 131,9</p> <p>WW [Por] 37,5</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 32,9</p> <p>Sód [mg] 2 706,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 86,9</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40</p>
	DZIECIĘCA 10-18	<p>KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE)</p> <p>CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>BULKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt</p> <p>MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE)</p> <p>PASTA Z JAJKA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)</p> <p>SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA*/ 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)</p> <p>JABŁKO 150 g</p> <p>WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)</p> <p>SALATA LODOWA* 20 g</p> <p>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p>	<p>BUDYŃ* 150 ml (MLE)</p>	<p>ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g</p> <p>UDZIECZ KURCZAKA</p> <p>PIECZONY* 80 g</p> <p>SOS Z NATKA</p> <p>PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL)</p> <p>SURÓWKA Z KAP PEK,</p> <p>MARCH,JABL,KUK Z JOG/ 100 g</p> <p>MARCHEW</p> <p>OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE)</p> <p>KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml</p>	<p>SOK JABŁKOWY* 200 ml</p>	<p>BULKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE)</p> <p>SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT* 70 g (MLE, GOR)</p> <p>SALATKA JARZYNOWA DIET* 120 g (JAJ, SEL)</p> <p>SALATA MASLOWA 10 g</p> <p>HERBATA Z/C* 250 ml</p>	<p>CHLEB RAZOWY* 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE)</p> <p>POLEDWICA SOPÓCKA WP* 20 g (MLE, GOR, SOZ)</p> <p>SALATA MASLOWA 10 g</p>	<p>Energia [kcal] 2 629,7</p> <p>Białko ogółem [g] 111,1</p> <p>Tłuszcz [g] 90</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 402,1</p> <p>Witamina C [mg] 131,9</p> <p>WW [Por] 40,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 36,5</p> <p>Sód [mg] 2 949,1</p> <p>suma cukrów prostych [g] 88,1</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,1</p>
	DZIECIĘCA POOPERACYJNA	<p>KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 200 ml (MLE)</p> <p>BULKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE)</p> <p>PASTA Z JAJKA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)</p> <p>SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA*/ 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)</p> <p>JABŁKO</p> <p>PIECZONE* 150 g</p> <p>WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)</p> <p>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p>	<p>BUDYŃ* 150 ml (MLE)</p>	<p>ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g</p> <p>UDZIECZ KURCZAKA</p> <p>PIECZONY* 80 g</p> <p>MARCHEW</p> <p>OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE)</p> <p>SOS Z NATKA</p> <p>PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL)</p> <p>SZPINAK GOTOWANY* 100 g (GLU)</p> <p>KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml</p>	<p>GALARETKA OWOCOWA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)</p>	<p>BULKA PSZENNA KROJ* 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE)</p> <p>SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT* 70 g (MLE, GOR)</p> <p>SALATKA JARZYNOWA 3skł.* 120 g (SEL)</p> <p>HERBATA Z/C* 250 ml</p>	<p>BULKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE)</p> <p>POLEDWICA SOPÓCKA WP* 20 g (MLE, GOR, SOZ)</p>	<p>Energia [kcal] 2 614,8</p> <p>Białko ogółem [g] 111,7</p> <p>Tłuszcz [g] 96,3</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 371,5</p> <p>Witamina C [mg] 145</p> <p>WW [Por] 37,4</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 33,2</p> <p>Sód [mg] 2 545,9</p> <p>sumacukrów prostych [g] 76</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,6</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-01 czwartek	BEZGLUTENOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB B/ GLUTENOWY* 100 g (ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) PASTA Z JAJKA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA*/ 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) JABŁKO 150 g HERBATA B/ CUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) SALATA LODOWA* 20 g	BUDYŃ 150 ml (MLE)	ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIECZ KURCZAKA PIECZONY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z JOG/ 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml SOS JARZYNOWY B/ GLUTENOWY* 100 ml (SEL) MARCHEW GOTOWANA B/ GLUTENOWA KOSTKA 100 g (MLE)	SOK JABŁKOWY* 200 ml	CHLEB B/ GLUTENOWY* 120 g (ORZ, SEZ) MARGARYNA ROSLINNA 80% t 15 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT* 70 g (MLE, GOR) SALATKA JARZYNOWA DIET* 120 g (JAJ, SEL) HERBATA Z/ C* 250 ml SALATA MASLOWA 10 g	CHLEB B/ GLUTENOWY* 50 g (ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) SALATA MASLOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 20 g (MLE, GOR, SO2)	Energia [kcal] 2 486,8 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 368,2 Witamina C [mg] 126 WW [Por] 36,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sód [mg] 1 755,1 suma cukrów prostych [g] 68,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6
	PAPKOWATA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU MIX* 400 ml (MLE) BULKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) PASTA Z JAJKA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA MIELONA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) JABŁKO PIECZONE* 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) SALATA LODOWA* 20 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/ C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN MIX* 400 ml (SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SZPINAK GOTOWANY* 100 g (GLU)	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	BULKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT MIELONA* 50 g (MLE, GOR) ZUPA PAPA Z MIESEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) SALATKA JARZYNOWA DIET* 120 g (JAJ, SEL) HERBATA Z/ C* 250 ml	KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml (GLU)	Energia [kcal] 2 405,1 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 349,5 Witamina C [mg] 142,2 WW [Por] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sód [mg] 1 837,6 suma cukrów prostych [g] 75,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34
	PAPKOWATA, CUKRZYCOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU MIX* 400 ml (MLE) BULKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA MIELONA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) PASTA Z JAJKA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) JABŁKO PIECZONE* 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/ C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) SALATA LODOWA* 20 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN MIX* 400 ml (SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/ CUKRU* 250 ml SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SZPINAK GOTOWANY* 100 g (GLU)	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	BULKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT MIELONA* 50 g (MLE, GOR) HERBATA Z/ C* 250 ml ZUPA PAPA Z MIESEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) SALATKA JARZYNOWA DIET* 120 g (JAJ, SEL)	KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM B/ CUK* 200 ml (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 378,2 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 344,5 Witamina C [mg] 153,2 WW [Por] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Sód [mg] 1 839,9 suma cukrów prostych [g] 66,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7

2024-02-01 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
PAPKOWATA BEZ MLEKA		KASZA KUKURDZIANA NA WYW JARZ MIX* 400 ml (MLE, SEL) BULKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) PASTA Z JAJKA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA MIELONA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) JABŁKO PIECZONE* 150 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) SALATA LODOWA* 20 g	GALARETKA OWOCOWA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)	ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN MIX* 400 ml (SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CIUK* 250 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g (GLU)	CHRUPLKI KUKURDZIANE* 15 g	BULKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT MIELONA* 50 g (MLE, GOR) ZUPA PAPA Z MIESEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) SALATKA JARZYNOWA DIET* 120 g (JAJ, SEL) HERBATA Z/C* 250 ml	KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml (GLU)	Energia [kcal] 2 125,7 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 312,9 Witamina C [mg] 152,2 WW [Por] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sód [mg] 1 610,2 suma cukrów prostych [g] 36,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9
PLYNNA		KASZA KUKURDZIANA NA MLEKU PLYNNA* 400 ml (JAJ, MLE) SEREK NATURALNY HOM* 1 szt (MLE) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)	KISIEL* 150 ml	PLYNNA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CIUK* 250 ml KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)	PLYNNA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) BUDYŃ* 150 ml (MLE) HERBATA Z/C* 250 ml	KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml (GLU)	Energia [kcal] 2 349,2 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 272,6 Witamina C [mg] 45,9 WW [Por] 27,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 Sód [mg] 777,3 suma cukrów prostych [g] 86,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,3
SONDA		SONDA MLECZNA* 500 ml (GLU, JAJ, MLE) SEREK NATURALNY HOM* 1 szt (MLE) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)	KISIEL* 150 ml	SONDA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CIUK* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)	SONDA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) BUDYŃ SONDA* 150 ml (MLE) HERBATA Z/C* 250 ml	KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml (GLU)	Energia [kcal] 2 630,1 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 121,2 Węglowodany ogółem [g] 292,8 Witamina C [mg] 61,7 WW [Por] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 Sód [mg] 727,1 suma cukrów prostych [g] 92,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 67,3
SONDA BEZ MLEKA		SONDA B/MLEKA SN* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SOK JABŁKOWY* 1 ml	KISIEL* 150 ml	GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ) SONDA B/MLEKA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CIUK* 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt	SONDA B/ML KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) HERBATA Z/C* 250 ml	KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml (GLU)	Energia [kcal] 2 271,9 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 102,7 Węglowodany ogółem [g] 280,7 Witamina C [mg] 103,4 WW [Por] 28 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sód [mg] 508,4 suma cukrów prostych [g] 55,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,1
KLEIKOWA		KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g (GLU) SUCHARY* 30 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml		KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g (GLU) SUCHARY* 30 g HERBATA Z/C* 250 ml		KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g (GLU) SUCHARY* 30 g HERBATA Z/C* 250 ml	KLEIK Z KASZY MANNY* 200 g (GLU) SUCHARY 30 g	Energia [kcal] 867,1 Białko ogółem [g] 14,1 Tłuszcz [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 138,8 Witamina C [mg] 14 WW [Por] 14 Błonnik pokarmowy [g] 3,6 Sód [mg] 37 suma cukrów prostych [g] 28,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-01 czwartek	WEGETARIANSKA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BULKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) PASTA WARZYWNA* 60 g (SEL) SER ŻÓŁTY* 60 g (MLE) JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) SAŁATA LÓDOWA* 20 g	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) KLUSKI ŚLĄSKIE W SOSIE PIECZARKOWYM 300 g (GLU, MLE) SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z JOG/ 100 g MARCHEW ZASMAŻANA* 100 g (GLU, MLE) KOMPÓT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) SER ŻÓŁTY* 60 g (MLE) SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 120 g (JAJ, SEL) HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 881,9 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 112,1 Węglowodany ogółem [g] 416,7 Witamina C [mg] 178,6 WW [Por] 41,8 Błonnik pokarmowy [g] 41 Sód [mg] 3 601,9 suma cukrów prostych [g] 94,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,7