

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	PODSTAWOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) OGÓREK śW 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA Z JAJKA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml (MLE)		ZUPA BARSZCZ CZESKI* 400 ml (GLU, MLE, SEL) NALEŚNIKI Z SEREM* 300 g (GLU, JAJ, MLE) SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g (MLE) KIWI 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml		CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 443,6 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 355,8 Witamina C [mg] 95,2 WW [Por] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sód [mg] 1 729,8 suma cukrów prostych [g] 210,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6
	PODSTAWOWA BEZ MLEKA	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% 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) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml OGÓREK śW 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)		ZUPA BARSZCZ CZESKI B/ ML* 400 ml (GLU, SEL) MAKARON ŚWIDERKI GOTOWANY* 200 g (GLU, JAJ) KŁOPIK DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g (MLE)		CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 142,3 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 329 Witamina C [mg] 183,9 WW [Por] 33 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sód [mg] 1 593,4 suma cukrów prostych [g] 36,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	ŁATWOSTRAWNA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SZYŃKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml (MLE) PASTA Z JAJKA I WEDLINY * 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)		ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) MAKARON ŚWID 200-G Z SER BIAŁ 100G I JABŁ PRAŻ 100G * 400 g (GLU, JAJ, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g (MLE)		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml KIELBASA SZYŃKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 338 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 346,3 Witamina C [mg] 76,1 WW [Por] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sód [mg] 1 603,9 suma cukrów prostych [g] 56,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1
	ŁATWOSTR. BEZ MLEKA	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SZYŃKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml PASTA Z JAJKA I WEDLINY * 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)		ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM B/MLEKA* 400 ml (GLU, SEL) MAKARON ŚWIDERKI GOTOWANY* 200 g (GLU, JAJ) KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) KIELBASA SZYŃKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 295,6 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 332,1 Witamina C [mg] 167,2 WW [Por] 33,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sód [mg] 1 518,8 suma cukrów prostych [g] 36,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	LĄTWOSTR. POŁOŻNICZA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 20 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO PIECZONE* 150 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY * 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KANAPKA Z BUŁKI Z M.EX I SZYNKA Z INDYKA * 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) MAKARON ŚWIDERKI GOTOWANY* 200 g (GLU, JAJ) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml KLOPSIK DROBIOWY GOT DIETA* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL)		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 20 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2)	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 702,8 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 372,9 Witamina C [mg] 137 WW [Por] 37,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sód [mg] 1 816,1 suma cukrów prostych [g] 57,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,5
	Z ogr. łatw przysw. węgl.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml (MLE) PASTA Z JAJKA I WĘDLINY * 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) MAKARON PEŁNOZIARNIST Y* 200 g (GLU, JAJ, SOJ) KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g (MLE)	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE) POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 30 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATA MASŁOWA 15 g	Energia [kcal] 2 584,2 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 355,9 Witamina C [mg] 141,8 WW [Por] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Sód [mg] 2 009,3 suma cukrów prostych [g] 49,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	z ogr./przysw. wegl.B/S	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ZYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) TWAROŻEK* 110 g (MLE) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml (MLE) PASTA Z JAJKA I WEDLINY * 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM B/SOLI* 400 ml (GLU, MLE, SEL) MAKARON PEŁNOZIARNIST Y* 200 g (GLU, JAJ, SOJ) KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g (MLE)	KANAPKA Z CHLEBA RAZ, M. SAŁ, SERA BIAŁEGO 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	CHLEB PSZENNO ZYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) SZYNKA WP GOT B/SOLI* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 770,7 Białko ogółem [g] 150,2 Tłuszcz [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 344,9 Witamina C [mg] 148,6 WW [Por] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Sód [mg] 1 987,6 suma cukrów prostych [g] 58,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3
	z ogr. łatw przysw. wegl. 1000	CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA Z JAJKA I WEDLINY * 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KISIEL B/C* 150 ml	MAKARON PEŁNOZIARNIST Y* 150 g (GLU, JAJ, SOJ) KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g (MLE)	CHRUPKI KUKURDYZIANE * 15 g	CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 1 431,7 Białko ogółem [g] 71,8 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 181,2 Witamina C [mg] 112 WW [Por] 18,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sód [mg] 1 071,8 suma cukrów prostych [g] 22,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,1

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-15 poniedziałek z ogr. łatw przysw. węgl. 1500	KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA Z JAJKA I WEDLINY * 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 200 ml (GLU, MLE, SEL) MAKARON PEŁNOZIARNIST Y* 150 g (GLU, JAJ, SOJ) KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g (MLE)	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIELBASA SZYŃKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SOJ) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 1 741 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 234,3 Witamina C [mg] 128,4 WW [Por] 23,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sód [mg] 1 339 suma cukrów prostych [g] 36,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19
2024-01-15 poniedziałek z ogr. łatw przysw. węgl. 1500b/ml	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 200 ml (GLU, MLE, SEL) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml PASTA Z JAJKA I WEDLINY * 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM B/MLEKA* 200 ml (GLU, SEL) MAKARON PEŁNOZIARNIST Y* 200 g (GLU, JAJ, SOJ) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) KIELBASA SZYŃKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SOJ) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 1 850,8 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 254,7 Witamina C [mg] 151,7 WW [Por] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sód [mg] 1 200,8 suma cukrów prostych [g] 32,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,3

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-15 poniedziałek z ogr. łatw. przysw. węgl. b/ml	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml PASTA Z JAJKA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM B/MLEKA* 400 ml (GLU, SEL) MAKARON PEŁNOZIARNIST Y* 200 g (GLU, JAJ, SOJ) KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 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) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 355,9 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 338,6 Witamina C [mg] 170,4 WW [Por] 34 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Sód [mg] 1 693,5 suma cukrów prostych [g] 37,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3
2024-01-15 poniedziałek z ogr. łatw. przysw. węgl. niskotł.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO PIECZONE* 150 g PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WEDLLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) MAKARON ŚWIDERKI GOTOWANY* 200 g (GLU, JAJ) KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 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) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2)	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 170,6 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 344,6 Witamina C [mg] 128 WW [Por] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sód [mg] 1 632,1 suma cukrów prostych [g] 47,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml (MLE) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WEDLLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)		ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) MAKARON ŚWID 200-G Z SER BIAŁ 100G I JABŁ PRAŻ 100G * 400 g (GLU, JAJ, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g (MLE)		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SOJ) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 302,7 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 346,3 Witamina C [mg] 76,1 WW [Por] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sód [mg] 1 603,5 suma cukrów prostych [g] 56,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7
	O KONT.ZAW.KW.TŁ BIM	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WEDLLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)		ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM B/MLEKA* 400 ml (GLU, SEL) MAKARON ŚWIDERKI GOTOWANY* 200 g (GLU, JAJ) KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g		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) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SOJ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 260,2 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 332,1 Witamina C [mg] 167,2 WW [Por] 33,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sód [mg] 1 518,3 suma cukrów prostych [g] 36,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	ŁATWIZ OGR.TŁ.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) SZYNK Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WĘDLLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)		ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) MAKARON ŚWID 200-G Z SER BIAŁ 100G I JABŁ PRAŻ 100G * 400 g (GLU, JAJ, MLE) CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml KIELBASA SZYNKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 153,9 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 341,5 Witamina C [mg] 70,5 WW [Por] 34,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sód [mg] 1 371,9 suma cukrów prostych [g] 47,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22
	ŁATWOSTRAWNA BEZ TŁ.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SZYNK Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WĘDLLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)		ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) MAKARON ŚWIDERKI GOTOWANY* 200 g (GLU, JAJ) KŁOŚNIK DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU)		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml KIELBASA SZYNKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 096,8 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 331,5 Witamina C [mg] 130,1 WW [Por] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sód [mg] 1 546,8 suma cukrów prostych [g] 46,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	Z OGR.SUB.POB.W.S.ŻOŁ	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) MIÓD 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WEDLLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KISIEL* 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	JOGURT 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 HERBATA B/CIUKRU* 250 ml PASTA DROBIOWO-WA RZYWNA* 50 g (SEL, GOR)	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 389,2 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 332,5 Witamina C [mg] 145,7 WW [Por] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sód [mg] 1 650,9 suma cukrów prostych [g] 62,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7
	UBOGOENERGETYCZNA 1000	CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA Z JAJKA I WEDLINY * 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	MAKARON PEŁNOZIARNIST Y* 150 g (GLU, JAJ, SOJ) KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g (MLE)		CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2)	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 1 435,6 Białko ogółem [g] 72,1 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 176,1 Witamina C [mg] 110,8 WW [Por] 17,7 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sód [mg] 1 071,6 suma cukrów prostych [g] 20,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	UBOGOENERGETYCZNA 1500	KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA Z JAJKĄ I WĘDLINĄ * 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 200 ml (GLU, MLE, SEL) MAKARON PEŁNOZIARNIST Y* 200 g (GLU, JAJ, SOJ) KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g (MLE)		CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2)	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 3 142,7 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 562,1 Witamina C [mg] 195,8 WW [Por] 56,6 Błonnik pokarmowy [g] 88,6 Sód [mg] 2 148,3 suma cukrów prostych [g] 95,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6
	BOGATOBIAŁKOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 30 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) POMIDOR 60 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA Z JAJKĄ I WĘDLINĄ * 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	BUDYŃ* 150 ml (MLE)	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) MAKARON ŚWID 200-G Z SER BIAŁ 100G I JABŁ PRAŻ 100G * 400 g (GLU, JAJ, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g (MLE)	KANAPKA Z CHLEBA RAZ .M.SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g PASTA DROBIOWO-WA RZYWNA* 50 g (SEL, GOR)	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 635 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 387,6 Witamina C [mg] 87,8 WW [Por] 39,1 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sód [mg] 1 889,3 suma cukrów prostych [g] 73,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	NISKOBIAŁKOWA	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) DŻEM* 70 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KISIEL* 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM B/MLEKA* 400 ml (GLU, SEL) MAKARON ŚWID 200-G Z SER BIAŁ 100G I JABŁ PRAŻ 100G * 400 g (GLU, JAJ, MLE) CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g	JABŁKO 150 g	CHLEB PSZENNO-ZYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) SAŁATKA Z RYŻU, BROKUŁ KUKU Z OLEJEM* 100 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 297,1 Białko ogółem [g] 60,9 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 411,9 Witamina C [mg] 142,4 WW [Por] 41,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Sód [mg] 1 341,8 suma cukrów prostych [g] 78,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,4
	DZIECIĘCA 1-3	KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml (MLE) PASTA Z JAJKA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 200 ml (GLU, MLE, SEL) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml MAKARON ŚWID 200-G Z SER BIAŁ 100G I JABŁ PRAŻ 100G * 400 g (GLU, JAJ, MLE) KIWI 150 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 1 929,5 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 260,4 Witamina C [mg] 80,7 WW [Por] 26,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 Sód [mg] 891,4 suma cukrów prostych [g] 203,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	DZIECIĘCA 4-10	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml (MLE) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY * 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) MAKARON ŚWID 200-G Z SER BIAŁ 100G I JABŁ PRAŻ 100G * 400 g (GLU, JAJ, MLE) KIWI 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g (MLE)	SOK POMIDOROWY* 1 szt	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 344,2 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 346,5 Witamina C [mg] 95,3 WW [Por] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sód [mg] 1 356,9 suma cukrów prostych [g] 220,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8
	DZIECIĘCA 11-18	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml (MLE) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY * 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	GALARETKA OWOCOWA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) NALEŚNIKI Z SEREM * 300 g (GLU, JAJ, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml KIWI 150 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g (MLE)	KANAPKA Z CHLEBA RAZ M. EX SAŁATĄ I SZYMKĄ DEBOWA* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, SEZ, SO2)	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 727,8 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 372,9 Witamina C [mg] 79 WW [Por] 37,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sód [mg] 1 813,4 suma cukrów prostych [g] 210,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	DZIECIĘCA POOPERACYJNA	KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WEDLLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 200 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 200 g (MLE) KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	KANAPKA Z BUŁKI Z M.EX I SZYNKĄ Z INDYKĄ * 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SOZ) CUKINIA PAROWANA Z ZIOLAMI* 70 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 379,8 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 95,6 Węglowodany ogółem [g] 310,7 Witamina C [mg] 135 WW [Por] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sód [mg] 1 632,3 suma cukrów prostych [g] 37,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41
	BEZMLECZNA	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WEDLLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)		ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM B/MLEKA* 400 ml (GLU, SEL) MAKARON ŚWIDERKI GOTOWANY* 200 g (GLU, JAJ) KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SOZ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOLAMI* 70 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 142,8 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 338,1 Witamina C [mg] 163,2 WW [Por] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sód [mg] 1 372,8 suma cukrów prostych [g] 37,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,1
	BIEGUNKOWA	KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g (GLU) BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 5 g (MLE) POWIDŁA JABŁKOWE* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SUCHARY* 30 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KISIEL* 150 ml	ZUPA RYŻOWA* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARCHEW GOTOWANA * 150 g (MLE) HERBATA Z/C* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	MASŁO 82% 5 g (MLE) RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g (MLE) SUCHARY* 30 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g (GLU)	SUCHARY 30 g	Energia [kcal] 1 905,3 Białko ogółem [g] 54,6 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 309,1 Witamina C [mg] 63,1 WW [Por] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sód [mg] 1 107,7 suma cukrów prostych [g] 45,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	BEZGLUTENOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB B/GLUTENOWY* 100 g (ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) SZYNK Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml (MLE) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KISIEL* 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM B/GLUTENU* 400 ml (MLE, SEL) MAKARON B/GLUTENOWY Z SEREM I POLEWA JOGURTOWO-WOCOWA* 400 g (JAJ, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g (MLE)	SOK POMIDOROWY* 1 szt	CHLEB B/GLUTENOWY* 120 g (ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) KIELBASA SZYNKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 403,7 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 346,8 Witamina C [mg] 112 WW [Por] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sód [mg] 803,6 suma cukrów prostych [g] 91,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5
	PAPKOWATA	KASZA MANNA NA MLEKU MIX* 400 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) SZYNK Z INDYKA PRASOWANA MIELONA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO PIECZONE* 150 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM MIX* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	BISZKOPTY* 20 g (GLU, JAJ, ORZ)	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml ZUPA PAPA Z MIESEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KIELBASA SZYNKOWA WP MIELONA* 50 g (MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 267,2 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 293,4 Witamina C [mg] 156 WW [Por] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sód [mg] 1 304,3 suma cukrów prostych [g] 67,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	PAPKOWATA CUKRZYCOWA	KASZA MANNA NA MLEKU MIX* 400 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA MIELONA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO PIECZONE* 150 g KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250 ml (MLE) PASTA Z JAJKA I WĘDLINY * 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM MIX* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	BUŁKA PSZENNNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP MIELONA* 50 g (MLE, GOR, SO2) ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) HERBATA B/CUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 233 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 294,9 Witamina C [mg] 156 WW [Por] 29,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sód [mg] 1 300,9 suma cukrów prostych [g] 64 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4
	PAPKOWATA BEZ MLEKA	KASZA MANNA NA WYW JARZ MIX* 400 ml (GLU, MLE, SEL) BUŁKA PSZENNNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA MIELONA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) JABŁKO PIECZONE* 150 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml PASTA Z JAJKA I WĘDLINY * 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KISIEL* 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM B/ML MIX* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml	BISZKOPTY* 20 g (GLU, JAJ, ORZ)	BUŁKA PSZENNNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP MIELONA* 50 g (MLE, GOR, SO2) ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) HERBATA B/CUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 1 968,5 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 273,5 Witamina C [mg] 182,6 WW [Por] 27,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sód [mg] 982,8 suma cukrów prostych [g] 46,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29
	PLYNNA	KASZA MANNA NA MLEKU PIYNNNA* 400 ml (GLU, JAJ, MLE) JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE) KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250 ml (MLE) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KISIEL* 150 ml	PLYNNNA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml (MLE)	KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml (GLU)	PLYNNNA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 428,9 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 103 Węglowodany ogółem [g] 284 Witamina C [mg] 80,8 WW [Por] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sód [mg] 782,5 suma cukrów prostych [g] 74,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml (GLU, JAJ, MLE) JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE) KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml (MLE) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	BUDYŃ* 150 ml (MLE)	SONDA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml (MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL* 150 ml	SONDA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 727,6 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 127,8 Węglowodany ogółem [g] 298,4 Witamina C [mg] 98,2 WW [Por] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sód [mg] 800 suma cukrów prostych [g] 95,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 70,7
	SONDA BEZ MLEKA	SONDA B/MLEKA ŚN* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) SOK JABŁKOWY* 200 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KISIEL SONDA* 150 ml	SONDA B/MLEKA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) GALARETKA OWOCOWA PŁYNNNA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt	SONDA B/ML KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml (GLU) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 455,4 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 106,8 Węglowodany ogółem [g] 313,4 Witamina C [mg] 142,5 WW [Por] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sód [mg] 575,8 suma cukrów prostych [g] 65,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,6
	KLEIKOWA	KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g (GLU) SUCHARY* 30 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)		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 B/CIUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 820,2 Białko ogółem [g] 15,7 Tłuszcz [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 134,3 Witamina C [mg] 34,9 WW [Por] 13,5 Błonnik pokarmowy [g] 9,2 Sód [mg] 91,9 suma cukrów prostych [g] 37,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,5
	PŁYNNNA DZIECIĘCA	KASZA MANNA NA MLEKU PLYNNNA* 400 ml (GLU, JAJ, MLE) KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml (MLE) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt (MLE)	RYŻANKA* 400 ml (SEL) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL* 150 ml	ZUPA GRYSIKOWA* 400 ml (GLU, SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml BUDYŃ* 150 ml (MLE)	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 1 163 Białko ogółem [g] 58,8 Tłuszcz [g] 34,1 Węglowodany ogółem [g] 162,7 Witamina C [mg] 57,2 WW [Por] 16,4 Błonnik pokarmowy [g] 12,6 Sód [mg] 717,1 suma cukrów prostych [g] 67,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	WEGETARIANSKA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml (MLE) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	BISZKOPTY* 15 g (GLU, JAJ, ORZ)	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) MAKARON ŚWID 200-G Z SER BIAŁ 100G I JABŁ PRAŻ 100G * 400 g (GLU, JAJ, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g (MLE)	SOK POMIDOROWY* 1 szt	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) PASTA WARZYWNA * 80 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 384 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 366,8 Witamina C [mg] 119,8 WW [Por] 36,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sód [mg] 1 692,8 suma cukrów prostych [g] 72,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4
	WEGANISKA	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g DŻEM * 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM B/MLEKA* 400 ml (GLU, SEL) MAKARON ŚWIDERKI GOTOWANY* 200 g (GLU, JAJ) LECZO VEGETARIANSKIE DIETA* 180 ml (SEL) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml KIWI 150 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g	POMARAŃCZA* 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml PASTA Z SOCZEWICY CZERWONEJ I WARZYW* 80 g (GLU, SEL) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 217,7 Białko ogółem [g] 55,6 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 396,4 Witamina C [mg] 209 WW [Por] 39,9 Błonnik pokarmowy [g] 42 Sód [mg] 1 369,9 suma cukrów prostych [g] 219,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15
	BOGATORESZTKOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 90 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml (MLE) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	SURÓWKA WARZYWNA Z OGÓRKIEM KISZ Z OLEJEM* 130 g (SEL)	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) MAKARON PEŁNOZIARNISTY* 200 g (GLU, JAJ, SOJ) KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g (MLE)	KANAPKA Z CHLEBA RAZ .M.SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	CHLEB PSZENNO ŻYTN I* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 90 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 582 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 406,8 Witamina C [mg] 200,1 WW [Por] 40,9 Błonnik pokarmowy [g] 52,2 Sód [mg] 2 107,2 suma cukrów prostych [g] 71 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-16 wtorek	PODSTAWOWA	<p>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) MIÓD 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) POMIDOR 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SZYMKOWA WP. DEBOWA* 50 g (SOJ, MLE, GOR, SO2)</p>		<p>ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PANIEROWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, ORZ) SUR Z KAP PEK Z KUK Z JOG* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU)</p>		<p>SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT* 60 g (MLE, GOR) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 60 g</p>	<p>WAFEL RYŻOWY* 10 g SEREK HOCHLAND 12 g (MLE)</p>	<p>Energia [kcal] 2 481,5 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 369,9 Witamina C [mg] 118,8 WW [Por] 37,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sód [mg] 2 522,6 suma cukrów prostych [g] 53,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4</p>
	PODSTAWOWA BEZ MLEKA	<p>PŁATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g MIÓD 50 g SZYMKOWA WP. DEBOWA* 50 g (SOJ, MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g</p>		<p>ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM B/ML* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PANIEROWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, ORZ) SUR Z KAP PEK Z KUK Z JOG* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU)</p>		<p>CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 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* 60 g (MLE, GOR) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 60 g</p>	<p>WAFEL RYŻOWY* 10 g DŻEM JEDNOPORCJO WY 1 szt</p>	<p>Energia [kcal] 2 342 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 370,8 Witamina C [mg] 122,1 WW [Por] 37,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sód [mg] 2 634,6 suma cukrów prostych [g] 42,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,2</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-16 wtorek	ŁATWOSTRAWNA	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) MIÓD 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) POMIDOR 60 g SZYMKOWA WP. DEBOWA* 50 g (SOJ, MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SUR Z KAP PEK Z KUK Z JOG* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU)		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT* 60 g (MLE, GOR) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 60 g	WAFEL RYŻOWY* 10 g DŻEM JEDNOPORCJO WY 1 szt	Energia [kcal] 2 308,9 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 365,4 Witamina C [mg] 124,9 WW [Por] 36,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sód [mg] 2 302,2 suma cukrów prostych [g] 57,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9
	ŁATWOSTR. BEZ MLEKA	PŁATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) MIÓD 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml POMIDOR 60 g SZYMKOWA WP. DEBOWA* 50 g (SOJ, MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM B/ML* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SUR Z KAP PEK Z KUK Z JOG* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU)		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT* 60 g (MLE, GOR) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 80 g	WAFEL RYŻOWY* 10 g DŻEM JEDNOPORCJO WY 1 szt	Energia [kcal] 2 194,3 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 366 Witamina C [mg] 127 WW [Por] 36,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sód [mg] 2 476,1 suma cukrów prostych [g] 44,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-16 wtorek	LĄTWOSTR. POŁOŻNICZA	PLĄTKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNĄ KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 20 g (MLE) MIÓD 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) SZYMKOWA WP. DEBOWA* 50 g (SOJ, MLE, GOR, SO2)	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA JARZYNOWA Z RYZEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml (GLU, MLE, SEL)		BUŁKA PSZENNĄ KROJ* 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 20 g (MLE) SZYMKOWA TOSTOWA Z KURCZAK* 60 g (MLE, GOR) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 80 g	WAFEL RYZOWY* 10 g DZEM JEDNOPORCJO WY 1 szt	Energia [kcal] 2 472,2 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 366,8 Witamina C [mg] 75,1 WW [Por] 36,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sód [mg] 2 735,2 suma cukrów prostych [g] 62,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7
	Z ogr. łatw przysw. węgl.	PLĄTKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ŻYTN* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15 g (MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) SZYMKOWA WP. DEBOWA* 50 g (SOJ, MLE, GOR, SO2) POMIDOR 60 g	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SUR Z KAP PEK Z KUK Z JOG* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU)	JABŁKO 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15 g (MLE) SZYMKOWA TOSTOWA Z KURCZAK* 60 g (MLE, GOR) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml OGÓREK KISZONY* 70 g	CHLEB RAZOWY* 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10 g (MLE) SZYMKOWA INDYKA PRASOWANA* 30 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SAŁATA MASŁOWA 15 g	Energia [kcal] 2 415 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 358,1 Witamina C [mg] 149,1 WW [Por] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sód [mg] 3 129,8 suma cukrów prostych [g] 68,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-16 wtorek	z ogr./przysw.węgl.BiS	PŁATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) POMIDOR 60 g SZYŃKOWA WP. DEBOWA* 50 g (SOJ, MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM B/SOLI* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SUR Z KAP PEK Z KUK Z JOG* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU)	JABŁKO 150 g	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) SZYŃKA WP GOT B/SOLI* 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POWIDŁA JABŁKOWE* 70 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 458,1 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 363,8 Witamina C [mg] 180,8 WW [Por] 36,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Sód [mg] 1 981,8 suma cukrów prostych [g] 86,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8
	z ogr. łatw przysw. węgl. 1000	CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE) SZYŃKOWA WP. DEBOWA* 50 g (SOJ, MLE, GOR, SO2) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g SZYŃKOWA WP. DEBOWA* 50 g (SOJ, MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z JOG* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU)	JABŁKO 150 g	CHLEB RAZOWY* 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE) SZYŃKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g (MLE, GOR) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml OGÓREK KISZONY* 70 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 1 360,9 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 46,2 Węglowodany ogółem [g] 198,5 Witamina C [mg] 140 WW [Por] 19,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sód [mg] 1 817,5 suma cukrów prostych [g] 54,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-16 wtorek	z ogr. łatw przysw. węgl. 1500	PŁATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) SZYMKOWA WP. DEBOWA* 50 g (SOJ, MLE, GOR, SO2) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g SZYMKOWA WP. DEBOWA* 50 g (SOJ, MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM* 200 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SUR Z KAP PEK Z KUK Z JOG* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU)	JABŁKO 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) SZYMKOWA TOSTOWA Z KURCZAK* 60 g (MLE, GOR) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml OGÓREK KISZONY* 70 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 1 751,9 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 52,3 Węglowodany ogółem [g] 270,7 Witamina C [mg] 154,5 WW [Por] 27 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sód [mg] 2 333,8 suma cukrów prostych [g] 65,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,1
	z ogr. łatw przysw. węgl. 1500b/ml	PŁATKI JECZMIENNE NA WYWARZE JARZ * 200 ml (GLU, MLE, SEL) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) SZYMKOWA WP. DEBOWA* 50 g (SOJ, MLE, GOR, SO2) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g SZYMKOWA WP. DEBOWA* 50 g (SOJ, MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM B/ML* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SUR Z KAP PEK Z KUK Z JOG* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU)	JABŁKO 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) SZYMKOWA TOSTOWA Z KURCZAK* 60 g (MLE, GOR) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml OGÓREK KISZONY* 70 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 1 700,1 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 275,9 Witamina C [mg] 158,2 WW [Por] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Sód [mg] 2 571,5 suma cukrów prostych [g] 43,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,3

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-16 wtorek z ogr łatw przysw węgl. b/ml	<p>PLATKI JECZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL)</p> <p>CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>CHLEB PSZENNO ZYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE)</p> <p>JAJKÓ KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ)</p> <p>SAŁATA MASŁOWA 10 g</p> <p>HERBATA B/CIUKRU* 250 ml</p> <p>CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g</p> <p>SZYNKOWA WP. DEBOWA* 50 g (SOJ, MLE, GOR, SO2)</p> <p>POMIDOR 60 g</p>	<p>KRAKERSY 15 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ)</p>	<p>ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM B/ML* 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g</p> <p>UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g</p> <p>SUR Z KAP PEK Z KUK Z JOG* 130 g</p> <p>KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml</p> <p>SOS KOPERKOWY* 100 ml (GLU, MLE, SEL)</p> <p>BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU)</p>	<p>JABŁKO 150 g</p>	<p>CHLEB PSZENNO-ZYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE)</p> <p>SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g (MLE, GOR)</p> <p>MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g</p> <p>SAŁATA MASŁOWA 10 g</p> <p>HERBATA B/CIUKRU* 250 ml</p> <p>OGÓREK KISZONY* 70 g</p>	<p>SOK POMIDOROWY* 1 szt</p>	<p>Energia [kcal] 2 103,8</p> <p>Białko ogółem [g] 89,4</p> <p>Tłuszcz [g] 67,6</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 330,7</p> <p>Witamina C [mg] 165,6</p> <p>WW [Por] 33,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 40,6</p> <p>Sód [mg] 3 106,9</p> <p>suma cukrów prostych [g] 45,7</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,7</p>
z ogr łatw przysw węgl NISKOTŁ	<p>PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE)</p> <p>CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>CHLEB PSZENNO ZYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE)</p> <p>SZYNKOWA WP. DEBOWA* 50 g (SOJ, MLE, GOR, SO2)</p> <p>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p> <p>CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100 g</p>	<p>BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)</p>	<p>ZUPA JARZYNOWA Z RYZEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL)</p> <p>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g</p> <p>UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g</p> <p>BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU)</p> <p>KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml</p> <p>SOS KOPERKOWY* 100 ml (GLU, MLE, SEL)</p>	<p>CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g</p>	<p>CHLEB PSZENNO-ZYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g (MLE, GOR)</p> <p>MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE)</p> <p>MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g</p> <p>SAŁATA MASŁOWA 10 g</p> <p>HERBATA B/CIUKRU* 250 ml</p> <p>POWIDŁA JABŁKOWE* 70 g</p>	<p>SOK POMIDOROWY* 1 szt</p>	<p>Energia [kcal] 2 126,6</p> <p>Białko ogółem [g] 97,3</p> <p>Tłuszcz [g] 56,6</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 345,2</p> <p>Witamina C [mg] 110</p> <p>WW [Por] 34,6</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 35,9</p> <p>Sód [mg] 2 818,9</p> <p>suma cukrów prostych [g] 77</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,6</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-16 wtorek	O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ	<p>PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SZYNKOWA WP. DEBOWA* 50 g (SOJ, MLE, GOR, SO2) SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) POMIDOR 60 g MIÓD 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g</p>		<p>ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SUR Z KAP PEK Z KUK Z JOG* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU)</p>		<p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT* 60 g (MLE, GOR) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 80 g</p>	<p>WAFEL RYZOWY* 10 g DŻEM JEDNOPORCJO WY 1 szt</p>	<p>Energia [kcal] 2 324,5 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 369,4 Witamina C [mg] 124,9 WW [Por] 37,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sód [mg] 2 302,2 suma cukrów prostych [g] 57,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9</p>
	O KONT.ZAW.KW.TŁ.BM	<p>PLATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SZYNKOWA WP. DEBOWA* 50 g (SOJ, MLE, GOR, SO2) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml POMIDOR 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g MIÓD 50 g</p>		<p>ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM B/ML* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS KOPERKOWY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SUR Z KAP PEK Z KUK Z JOG* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU)</p>		<p>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* 60 g (MLE, GOR) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 80 g</p>	<p>WAFEL RYZOWY* 10 g DŻEM JEDNOPORCJO WY 1 szt</p>	<p>Energia [kcal] 2 194,3 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 366 Witamina C [mg] 127 WW [Por] 36,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sód [mg] 2 476,1 suma cukrów prostych [g] 44,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,9</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-16 wtorek	LATW.Z OGR.TŁ.	<p>PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE)</p> <p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE)</p> <p>SZYŃKOWA WP. DEBOWA* 50 g (SOJ, MLE, GOR, SO2)</p> <p>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p> <p>CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g</p> <p>MIÓD 50 g</p>		<p>ZUPA JARZYNOWA Z RYZEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL)</p> <p>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g</p> <p>UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g</p> <p>BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU)</p> <p>KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml</p> <p>SOS KOPERKOWY* 100 ml (GLU, MLE, SEL)</p>		<p>MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g</p> <p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE)</p> <p>SZYŃKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g (MLE, GOR)</p> <p>HERBATA B/CIUKRU* 250 ml</p> <p>JABŁKO PRAŻONE* 80 g</p>	<p>WAFEL RYZOWY* 10 g</p> <p>DŻEM JEDNOPORCJO WY 1 szt</p>	<p>Energia [kcal] 2 238</p> <p>Białko ogółem [g] 90,6</p> <p>Tłuszcz [g] 59,2</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 359,1</p> <p>Witamina C [mg] 75,1</p> <p>WW [Por] 36,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 27,1</p> <p>Sód [mg] 2 680</p> <p>suma cukrów prostych [g] 56</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,3</p>
	LATWOSTRAWNA BEZ TŁ.	<p>PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE)</p> <p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>SZYŃKOWA WP. DEBOWA* 50 g (SOJ, MLE, GOR, SO2)</p> <p>CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g</p> <p>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p> <p>MIÓD 50 g</p>		<p>ZUPA JARZYNOWA Z RYZEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL)</p> <p>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g</p> <p>UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g</p> <p>KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml</p> <p>SOS KOPERKOWY* 100 ml (GLU, MLE, SEL)</p> <p>BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU)</p>		<p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>SZYŃKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g (MLE, GOR)</p> <p>MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g</p> <p>HERBATA B/CIUKRU* 250 ml</p> <p>JABŁKO PRAŻONE* 80 g</p>	<p>DŻEM JEDNOPORCJO WY 1 szt</p> <p>WAFEL RYZOWY* 10 g</p>	<p>Energia [kcal] 2 093,8</p> <p>Białko ogółem [g] 90,6</p> <p>Tłuszcz [g] 43,2</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 359</p> <p>Witamina C [mg] 75,1</p> <p>WW [Por] 36</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 27,1</p> <p>Sód [mg] 2 678,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 56</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,7</p>
	Z OGR.SUB.POB.W.S.ŻOŁ.	<p>PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE)</p> <p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE)</p> <p>CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g</p> <p>MIÓD 50 g</p> <p>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p> <p>PASTA DROBOWO-WA RZYWNA* 60 g (SEL, GOR)</p>	<p>BUDYŃ* 150 ml (MLE)</p>	<p>ZUPA JARZYNOWA Z RYZEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL)</p> <p>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g</p> <p>PULPET DROBOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>SOS KOPERKOWY* 100 ml (GLU, MLE, SEL)</p> <p>BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU)</p> <p>KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml</p>	<p>JABŁKO PIECZONE* 150 g</p>	<p>MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g</p> <p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE)</p> <p>SZYŃKA WP. GOT B/SOLI* 60 g</p> <p>HERBATA B/CIUKRU* 250 ml</p> <p>JABŁKO PRAŻONE* 80 g</p>	<p>SEREK NATURALNY HOM* 1 szt (MLE)</p>	<p>Energia [kcal] 2 656,5</p> <p>Białko ogółem [g] 127,6</p> <p>Tłuszcz [g] 80,7</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 394</p> <p>Witamina C [mg] 109,2</p> <p>WW [Por] 39,6</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 34,2</p> <p>Sód [mg] 2 409,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 76,1</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-16 wtorek	UBOGOENERGETYCZNA 1000	CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g SZYMKOWA WP. DEBOWA* 50 g (SOJ, MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	JABŁKO 150 g	ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH.JABŁ, KUK Z JOG* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU)		MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g (MLE, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 80 g	WAFEL RYZOWY* 10 g	Energia [kcal] 1 281,8 Białko ogółem [g] 66,9 Tłuszcz [g] 47,4 Węglowodany ogółem [g] 183,4 Witamina C [mg] 117,6 WW [Por] 18,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sód [mg] 1 346,7 suma cukrów prostych [g] 28,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,6
	UBOGOENERGETYCZNA 1500	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g SZYMKOWA WP. DEBOWA* 50 g (SOJ, MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	JABŁKO 150 g	ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM* 200 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH.JABŁ, KUK Z JOG* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU)		CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g (MLE, GOR) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 80 g	WAFEL RYZOWY* 10 g	Energia [kcal] 1 644,2 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 250,6 Witamina C [mg] 137 WW [Por] 25,1 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sód [mg] 1 787,4 suma cukrów prostych [g] 39 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-16 wtorek	BOGATOBIAŁKOWA	<p>PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE)</p> <p>CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE)</p> <p>SAŁATA MASŁOWA 10 g</p> <p>SZYNKOWA WP. DEBOWA* 50 g (SOJ, MLE, GOR, SO2)</p> <p>POMIDOR 60 g</p> <p>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p> <p>MIÓD 50 g</p> <p>CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g</p>	<p>BUDYŃ* 150 ml (MLE)</p>	<p>ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM* 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g</p> <p>UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g</p> <p>SUR Z KAP PEK Z KUK Z JOG* 130 g</p> <p>KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml</p> <p>SOS KOPERKOWY* 100 ml (GLU, MLE, SEL)</p> <p>BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU)</p>	<p>JABŁKO PIECZONE Z SEREM* 150 g (MLE)</p>	<p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE)</p> <p>SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g (MLE, GOR)</p> <p>MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g</p> <p>SAŁATA MASŁOWA 10 g</p> <p>HERBATA B/CIUKRU* 250 ml</p> <p>JABŁKO PRAŻONE* 80 g</p>	<p>WAFEL RYZOWY* 10 g</p> <p>DŻEM JEDNOPORCJO WY 1 szt</p>	<p>Energia [kcal] 2 543,7</p> <p>Białko ogółem [g] 101,6</p> <p>Tłuszcz [g] 71,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 420</p> <p>Witamina C [mg] 147,2</p> <p>WW [Por] 42,2</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 35,6</p> <p>Sód [mg] 2 381,1</p> <p>suma cukrów prostych [g] 79,7</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2</p>
	NISKOBIAŁKOWA	<p>PLĄTKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL)</p> <p>CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE)</p> <p>MIÓD 50 g</p> <p>SAŁATA MASŁOWA 10 g</p> <p>HERBATA Z/C* 250 ml</p> <p>POMIDOR 60 g</p> <p>CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g</p>	<p>KISIEL* 150 ml</p>	<p>ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM B/ML* 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g</p> <p>UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 40 g</p> <p>SUR Z KAP PEK Z KUK Z OLEJ* 130 g</p> <p>KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml</p> <p>SOS KOPERKOWY* 100 ml (GLU, MLE, SEL)</p> <p>BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU)</p>	<p>JABŁKO 150 g</p>	<p>CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE)</p> <p>RYŻ Z WARZYWAMI* 200 g</p> <p>MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g</p> <p>HERBATA B/CIUKRU* 250 ml</p> <p>SAŁATA MASŁOWA 10 g</p> <p>JABŁKO PRAŻONE* 80 g</p>	<p>WAFEL RYZOWY* 10 g</p> <p>DŻEM JEDNOPORCJO WY 1 szt</p>	<p>Energia [kcal] 2 346,9</p> <p>Białko ogółem [g] 53,9</p> <p>Tłuszcz [g] 61,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 444</p> <p>Witamina C [mg] 151,9</p> <p>WW [Por] 44,6</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 41,2</p> <p>Sód [mg] 2 376</p> <p>suma cukrów prostych [g] 55,7</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,6</p>
	DZIECIĘCA 1-3	<p>PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE)</p> <p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MASŁO 82% 15 g (MLE)</p> <p>MIÓD 50 g</p> <p>SAŁATA MASŁOWA 10 g</p> <p>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p> <p>POMIDOR 60 g</p> <p>SZYNKOWA WP. DEBOWA* 50 g (SOJ, MLE, GOR, SO2)</p> <p>CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g</p>	<p>BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)</p>	<p>ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM* 200 ml (MLE, SEL)</p> <p>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g</p> <p>PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>SOS KOPERKOWY* 100 ml (GLU, MLE, SEL)</p> <p>BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU)</p> <p>KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml</p>	<p>JABŁKO 150 g</p>	<p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MASŁO 82% 15 g (MLE)</p> <p>SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g (MLE, GOR)</p> <p>MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g</p> <p>SAŁATA MASŁOWA 10 g</p> <p>HERBATA B/CIUKRU* 250 ml</p> <p>JABŁKO PRAŻONE* 80 g</p>	<p>DŻEM JEDNOPORCJO WY 1 szt</p> <p>WAFEL RYZOWY* 10 g</p>	<p>Energia [kcal] 2 086,9</p> <p>Białko ogółem [g] 84,6</p> <p>Tłuszcz [g] 66,5</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 318</p> <p>Witamina C [mg] 105,4</p> <p>WW [Por] 32</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 25,9</p> <p>Sód [mg] 1 686,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 65,7</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-16 wtorek	DZIECIĘCA 4-10	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) MIÓD 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SZYMKOWA W.P. DEBOWA* 50 g (SOJ, MLE, GOR, SO2)	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SUR Z KAP PEK Z KUK Z JOG* 130 g KOPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU)	JABŁKO 150 g	BUŁKA PSZENNNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) SZYMKOWA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g (MLE, GOR) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g SAŁATA MASŁOWA* 5 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 80 g	WAFEL RYZOWY* 10 g DŻEM JEDNOPORCJO WY 1 szt	Energia [kcal] 2 371,5 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 383,6 Witamina C [mg] 146,6 WW [Por] 38,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Sód [mg] 2 124,2 suma cukrów prostych [g] 76,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4
	DZIECIĘCA 11-18	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) MIÓD 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) POMIDOR 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SZYMKOWA W.P. DEBOWA* 50 g (SOJ, MLE, GOR, SO2)	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SUR Z KAP PEK Z KUK Z JOG* 130 g KOPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU)	JABŁKO 150 g	BUŁKA PSZENNNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) SZYMKOWA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g (MLE, GOR) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 80 g	DŻEM JEDNOPORCJO WY 1 szt WAFEL RYZOWY* 10 g	Energia [kcal] 2 534,4 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 417,3 Witamina C [mg] 147,2 WW [Por] 41,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sód [mg] 2 372 suma cukrów prostych [g] 77,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-16 wtorek	DZIECIĘCA POOPERACYJNA	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) SZYŃKOWA WP. DEBOWA* 50 g (SOJ, MLE, GOR, SO2) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g MIÓD 50 g	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	ZUPA JARZYNOWA Z RYZEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml (GLU, MLE, SEL)	BISKOPTY* 20 g (GLU, JAJ, ORZ)	BUŁKA PSZENNNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g SZYŃKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g (MLE, GOR) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 80 g	BUŁKA PSZENNNA KROJ * 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) DŻEM JEDNOPORCJO WY 1 szt MASŁO 82% 5 g (MLE)	Energia [kcal] 2 597,1 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 393 Witamina C [mg] 75,4 WW [Por] 39,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sód [mg] 2 770,2 suma cukrów prostych [g] 67,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3
	BEZMLECZNA	PLATKI JECZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL) BUŁKA PSZENNNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 10 g (MLE) SZYŃKOWA WP. DEBOWA* 50 g (SOJ, MLE, GOR, SO2) HERBATA Z/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g MIÓD 50 g		ZUPA JARZYNOWA Z RYZEM B/MLEKA* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS KOPERKOWY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml		BUŁKA PSZENNNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 10 g (MLE) SZYŃKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g (MLE, GOR) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 80 g	WAFEL RYZOWY* 10 g DŻEM JEDNOPORCJO WY 1 szt	Energia [kcal] 2 068,4 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 346,8 Witamina C [mg] 81,8 WW [Por] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sód [mg] 2 470,4 suma cukrów prostych [g] 41,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,4
	BIEGUNKOWA	KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g (GLU) BUŁKA PSZENNNA KROJ * 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 5 g (MLE) POWIDŁA JABŁKOWE* 70 g HERBATA Z/C* 250 ml SUCHARY* 30 g	KISIEL* 150 ml	ZUPA RYZOWA* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARCHEW GOTOWANA * 150 g (MLE) HERBATA Z/C* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	BUŁKA PSZENNNA KROJ * 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 5 g (MLE) RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g (MLE) SUCHARY* 30 g KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g (GLU) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 80 g	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 1 841,2 Białko ogółem [g] 51,9 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 316,7 Witamina C [mg] 48,6 WW [Por] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sód [mg] 1 039,9 suma cukrów prostych [g] 50,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-16 wtorek	BEZGLUTENOWA	RYŻANKA* 400 ml (SEL) CHLEB B/GLUTENOWY* 100 g (ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) MIÓD 50 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g SZYŃKOWA WP. DĘBOWA* 50 g (SOJ, MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	BUDYŃ* 150 ml (MLE)	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SUR Z KAP PEK Z KUK Z JOG* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS JARZYNOWY B/GLUTENOWY* 100 ml (SEL) BURACZKI GOTOWANE* 150 g	JABŁKO 150 g	MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g CHLEB B/GLUTENOWY* 120 g (ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) SZYŃKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g (MLE, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 80 g	WAFEL RYŻOWY* 10 g DZEM JEDNOPORCJO WY 1 szt	Energia [kcal] 2 253,8 Białko ogółem [g] 66,3 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 387,7 Witamina C [mg] 151,6 WW [Por] 38,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sód [mg] 1 278,8 suma cukrów prostych [g] 63,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,1
	PAPKOWATA	PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU MIX* 400 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) PASTA JAJECZNA* 60 g (JAJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU) SOS KOPERKOWY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	JABŁKO PIECZONE* 150 g	MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) SZYŃKA TOSTOWA Z KURCZĄT MIELONĄ* 50 g (MLE, GOR) ZUPA PAPA Z MIESEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 80 g	BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 5 g (MLE) DZEM JEDNOPORCJO WY 1 szt	Energia [kcal] 2 386,1 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 343,4 Witamina C [mg] 105,6 WW [Por] 34,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sód [mg] 2 486,3 suma cukrów prostych [g] 76,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4
	PAPKOWATA CIUKRYCOWA	PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU MIX* 400 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) PASTA JAJECZNA* 60 g (JAJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU) SOS KOPERKOWY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	JABŁKO PIECZONE* 150 g	MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) SZYŃKA TOSTOWA Z KURCZĄT MIELONĄ* 50 g (MLE, GOR) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml ZUPA PAPA Z MIESEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL)	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 239,9 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 315,3 Witamina C [mg] 121,4 WW [Por] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sód [mg] 2 367,7 suma cukrów prostych [g] 81,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-16 wtorek	PAPKOWATA BEZ MLEKA	PŁATKI JECZMIENNE NA WYWARZE JARZ MIX* 400 ml (GLU, MLE, SEL) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) PASTA JAJECZNA* 60 g (JAJ, MLE) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml	KISIEL* 150 ml	ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM B/ML* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU) SOS KOPERKOWY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	JABŁKO PIECZONE* 150 g	MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT MIELONĄ* 50 g (MLE, GOR) ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 80 g	WAFEL RYZOWY* 10 g DZEM JEDNOPORCJO WY 1 szt	Energia [kcal] 2 035,3 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 314,9 Witamina C [mg] 106,9 WW [Por] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sód [mg] 2 454 suma cukrów prostych [g] 52,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9
	PLYNNA	PŁATKI JECZMIENNE NA MLEKU PLYNNA* 400 ml (GLU, JAJ, MLE) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)	KISIEL* 150 ml JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	PLYNNA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOK JABŁKOWY* 200 ml	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt (MLE)	PLYNNA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KASZA MANNNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml (GLU) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 307,6 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 281 Witamina C [mg] 75,5 WW [Por] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Sód [mg] 944,5 suma cukrów prostych [g] 71 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,3
	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml (GLU, JAJ, MLE) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) KISIEL* 150 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	SONDA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) SOK JABŁKOWY* 200 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	BUDYŃ* 150 ml (MLE)	SONDA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KASZA MANNNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml (GLU) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 551,3 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 110,3 Węglowodany ogółem [g] 309,1 Witamina C [mg] 92,8 WW [Por] 30,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Sód [mg] 665,3 suma cukrów prostych [g] 89,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,9
	SONDA BEZ MLEKA	SONDA B/ MLEKA ŚN* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) HERBATA Z/C* 250 ml SOK JABŁKOWY* 200 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 MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	SOK WARZYWNO-O WOCOWY* 1 szt	SONDA B/ML KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KASZA MANNNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml (GLU) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 441,3 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 320,9 Witamina C [mg] 127,4 WW [Por] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sód [mg] 515 suma cukrów prostych [g] 66,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,2
	KLEIKOWA	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* 400 g (GLU) SUCHARY* 30 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml		Energia [kcal] 721,3 Białko ogółem [g] 11,4 Tłuszcz [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 120,8 Witamina C [mg] WW [Por] 12,1 Błonnik pokarmowy [g] 3 Sód [mg] 28,4 suma cukrów prostych [g] 31,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-16 wtorek	PIŁYNNNA DZIECIĘCA	PLĄTKI JECZMIENNE NA MLEKU PŁYNNNA* 400 ml (GLU, JAJ, MLE) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)	KISIEL* 150 ml	RYŻANKA* 400 ml (SEL) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt (MLE)	BUDYŃ* 150 ml (MLE) ZUPA GRYSIKOWA* 400 ml (GLU, SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 1 037,4 Białko ogółem [g] 53,4 Tłuszcz [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 149,1 Witamina C [mg] 30,5 WW [Por] 15,1 Błonnik pokarmowy [g] 10,3 Sód [mg] 858,8 suma cukrów prostych [g] 53,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,3
	WEGETARIANSKA	PLĄTKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g PASTA JAJECZNA* 60 g (JAJ, MLE) MIÓD 50 g	BUDYŃ* 150 ml (MLE)	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g SOS WIELOWARZYWNY* 180 ml (GLU, SEL) SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z JOG* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml GULASZ Z KOSTKI SOJOWEJ Z WARZYWAMI* 180 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL)	JABŁKO 150 g	MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 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 ŻOŁTY* 60 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 80 g	WAFEL RYŻOWY* 10 g DŻEM JEDNOPORCJO WY 1 szt	Energia [kcal] 2 553,5 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 409,4 Witamina C [mg] 170 WW [Por] 41,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Sód [mg] 2 859,1 suma cukrów prostych [g] 68 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2
	WEGAŃSKA	PLĄTKI JECZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) PASTA WARZYWNA* 80 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM B/ML* 400 ml (MLE, SEL) MAKARON SWIDERKI GOTOWANY* 200 g (GLU, JAJ) GULASZ Z KOSTKI SOJOWEJ Z WARZYWAMI* 180 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL) SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	JABŁKO 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 80 g	DŻEM JEDNOPORCJO WY 1 szt WAFEL RYŻOWY* 10 g	Energia [kcal] 2 080,4 Białko ogółem [g] 56 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 389,2 Witamina C [mg] 132,3 WW [Por] 39,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Sód [mg] 1 676,6 suma cukrów prostych [g] 37,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-16 wtorek	BOGATORESZEZTKOWA	<p>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE)</p> <p>CHLEB RAZOWY* 90 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE)</p> <p>MIÓD 50 g</p> <p>SALATA MASŁOWA 10 g</p> <p>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p> <p>JABŁKO 150 g</p> <p>SZYNKOWA WP. DEBOWA* 50 g (SOJ, MLE, GOR, SO2)</p>	<p>SOK POMIDOROWY* 1 szt</p>	<p>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM PEŁNOZIARNIST YM* 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL)</p> <p>RYŻ BRAZOWY NA SYPKO* 200 g</p> <p>UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g</p> <p>SOS KOPERKOWY* 100 ml (GLU, MLE, SEL)</p> <p>SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z JOG* 130 g</p> <p>KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml</p>	<p>JABŁKO 150 g</p> <p>POMARAŃCZA* 150 g</p>	<p>CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>CHLEB RAZOWY* 90 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE)</p> <p>SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT* 60 g (MLE, GOR)</p> <p>SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOGURTEM*/ 100 g</p> <p>SALATA MASŁOWA 10 g</p> <p>HERBATA B/CIUKRU* 250 ml</p> <p>JABŁKO PRAŻONE* 80 g</p>	<p>WAFEL RYŻOWY* 10 g</p> <p>DZEM JEDNOPORCJO WY 1 szt</p>	<p>Energia [kcal] 2 637</p> <p>Białko ogółem [g] 101,7</p> <p>Tłuszcz [g] 59,7</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 488,3</p> <p>Witamina C [mg] 216,6</p> <p>WW [Por] 48,9</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 51,3</p> <p>Sód [mg] 2 349,5</p> <p>suma cukrów prostych [g] 78</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21</p>
2024-01-17 środa	PODSTAWOWA	<p>KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE)</p> <p>CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE)</p> <p>SER ŻÓŁTY* 50 g (MLE)</p> <p>HERBATA B/CIUKRU* 250 ml</p> <p>SALATA MASŁOWA 10 g</p> <p>RZODKIEWKA 20 g</p> <p>POLEDWICA SOP DROB* 50 g (SOJ)</p> <p>MARCHEW GOTOWANA Z ZIOLAMI* 60 g</p>		<p>ZUPA Z FASOLKĄ SZPAR Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (GLU, MLE, SEL)</p> <p>ŁAZANKI Z KAPUSTA KISZONĄ BIAŁĄ i MIESEM WP* 350 g (GLU, SOJ)</p> <p>JABŁKO 150 g</p> <p>KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g</p>		<p>CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE)</p> <p>KIELBASA SZYNKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2)</p> <p>SALATKA JARZYNOWA ZW* 100 g (JAJ, SEL, GOR)</p> <p>SALATA MASŁOWA 10 g</p> <p>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p>	<p>KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYNKA DEB DR. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p>	<p>Energia [kcal] 2 505</p> <p>Białko ogółem [g] 103,9</p> <p>Tłuszcz [g] 109,1</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 319,3</p> <p>Witamina C [mg] 136,8</p> <p>WW [Por] 31,9</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 30,4</p> <p>Sód [mg] 3 264</p> <p>suma cukrów prostych [g] 42</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-17 środa	PODSTAWOWA BEZ MLEKA	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) RZODKIEWKA 20 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA Z FASOLKĄ SZPAR Z ZIEMNIAKAMI B/ MLEKA* 400 ml (GLU, SEL) ŁAZANKI Z KAPUSTA KISZONĄ BIAŁĄ i MIESEM WP* 350 g (GLU, SOJ) JABŁKO 150 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL)		CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATKA JARZYNOWA ZW* 100 g (JAJ, SEL, GOR) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYNKĄ DEB DR. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 2 250 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 308,6 Witamina C [mg] 157 WW [Por] 30,8 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sód [mg] 2 714,4 suma cukrów prostych [g] 21,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2
	LATWOSTRAWNA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g RZODKIEWKA 20 g POŁĘDWICA SOP DROB* 50 g (SOJ) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA Z FASOLKĄ SZPAR Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g (SEL) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) BROKUŁY GOTOWANE 150 g (MLE)		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100 g (JAJ, SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)	KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYNKĄ DEB DR. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 2 487,6 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 362,3 Witamina C [mg] 202,4 WW [Por] 36,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Sód [mg] 2 398,6 suma cukrów prostych [g] 43,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-17 środa	LĄTWOSTR. BEZ MLEKA	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g DŻEM * 70 g RZODKIEWKA 20 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA Z FASOLKĄ SZPAR Z ZIEMNIAKAMI B/ MLEKA* 400 ml (GLU, SEL) KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g (SEL) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) BROKUŁY GOTOWANE 150 g (MLE)		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATKA JARZYNOWA B/ MLEKA* 100 g (JAJ, SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYMKĄ DEB DR. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 2 305,5 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 366,9 Witamina C [mg] 204,9 WW [Por] 37 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Sód [mg] 1 815,8 suma cukrów prostych [g] 43,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1
	LĄTWOSTR. POŁOŻNICZA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 20 g (MLE) TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g POŁĘDWICA SOP DROB* 50 g (SOJ)	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL)		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 20 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATKA JARZYNOWA 3skt.* 80 g (SEL) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)	KANAPKA Z BUŁKI.M. EX I SZYMKĄ DEBOWA* 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2)	Energia [kcal] 2 645,2 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 360,9 Witamina C [mg] 158,8 WW [Por] 36,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sód [mg] 2 710,8 suma cukrów prostych [g] 48,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-17 środa	Z ogr. łatw przysw. węgl.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g RZODKIEWKA 20 g POŁĘDWICA SOP DROB* 50 g (SOJ) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA Z FASOLKĄ SZPAR Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g (SEL) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) BRUKSELKA GOT 150 g	KIWI 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) KIELBASA SZYŃKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100 g (JAJ, SEL) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g	CHLEB RAZOWY* 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) SZYŃKOWA WP. DEBOWA* 30 g (SOJ, MLE, GOR, SO2) SAŁATA MASŁOWA 15 g	Energia [kcal] 2 591,8 Białko ogółem [g] 127,9 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 388,8 Witamina C [mg] 263,2 WW [Por] 39 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Sód [mg] 2 544,1 suma cukrów prostych [g] 201,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4
	Z ogr. /przysw. węgl. B/S	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g RZODKIEWKA 20 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA Z FASOLKĄ SZPAR Z ZIEMNIAKAMI B/ SOLI* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g (SEL) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) BRUKSELKA GOT 150 g	KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SZYŃKA WP GOT B/SOLI* 60 g SAŁATKA JARZYNOWA B/ SOLI* 100 g (JAJ, SEL) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ, M., SAŁ. I JAJKA* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 2 655,9 Białko ogółem [g] 143 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 376,6 Witamina C [mg] 266,6 WW [Por] 37,8 Błonnik pokarmowy [g] 45 Sód [mg] 2 453,7 suma cukrów prostych [g] 201,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-17 środa	z ogr. łatw przysw. węgl. 1000	CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 5 g (MLE) TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g RZODKIEWKA 20 g POŁĘDWICA SOP DROB* 50 g (SOJ) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 150 g (GLU) ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g (SEL) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g BRUKSELKA GOT 150 g	KIWI 150 g	CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 5 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATKA JARZYNOWA 100 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYNKA DEB DR. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 1 573,3 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 44,5 Węglowodany ogółem [g] 241,5 Witamina C [mg] 228 WW [Por] 24,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sód [mg] 1 654,3 suma cukrów prostych [g] 175,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,8
	z ogr. łatw przysw. węgl. 1500	KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE) TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g RZODKIEWKA 20 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POŁĘDWICA SOP DROB* 50 g (SOJ) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA Z FASOLKĄ SZPAR Z ZIEMNIAKAMI* 200 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 150 g (GLU) ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g (SEL) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) BRUKSELKA GOT 150 g	KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100 g (JAJ, SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYNKA DEB DR. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 1 984,4 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 299,4 Witamina C [mg] 252,9 WW [Por] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Sód [mg] 2 096 suma cukrów prostych [g] 185,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-17 środa	z ogr. łatw. przysw. węgl. 1500b/ml	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 200 ml (GLU, MLE, SEL) CHLEB RAZOWY* 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g RZODKIEWKA 20 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	ZUPA Z FASOLKĄ SZPAR Z ZIEMNIAKAMI* 200 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 150 g (GLU) ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g (SEL) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) BRUKSELKA GOT 150 g	KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATKA JARZYNOWA B/ MLEKA* 100 g (JAJ, SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYNKA DEB DR. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 1 780,2 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 286,2 Witamina C [mg] 247,2 WW [Por] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 Sód [mg] 1 532 suma cukrów prostych [g] 167,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,7
	z ogr. łatw. przysw. węgl. b/ml	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ŻYTN I* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g RZODKIEWKA 20 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ)	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	ZUPA Z FASOLKĄ SZPAR Z ZIEMNIAKAMI B/ MLEKA* 400 ml (GLU, SEL) KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g (SEL) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) BRUKSELKA GOT 150 g	KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATKA JARZYNOWA B/ MLEKA* 100 g (JAJ, SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYNKA DEB DR. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 2 311,3 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 368,3 Witamina C [mg] 260,3 WW [Por] 36,9 Błonnik pokarmowy [g] 47 Sód [mg] 1 957,7 suma cukrów prostych [g] 168,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-17 środa	z ogr. łatw przysw. wegliskotł.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml POLEDWICA SOP DROB* 50 g (SOJ) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA B/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL)	JABŁKO PIECZONE* 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% † 10 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATKA JARZYNOWA 3skł.* 80 g (SEL) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g	KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYMKĄ DEB DR. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 2 368,2 Białko ogółem [g] 122,7 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 383,7 Witamina C [mg] 185 WW [Por] 38,6 Błonnik pokarmowy [g] 41 Sód [mg] 2 827,9 suma cukrów prostych [g] 54,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2
	O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE) HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g RZODKIEWKA 20 g POLEDWICA SOP DROB* 50 g (SOJ) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA Z FASOLKĄ SZPAR Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g (SEL) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA B/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) BROKUŁY GOTOWANE 150 g (MLE)		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100 g (JAJ, SEL) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g	KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYMKĄ DEB DR. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 2 487,6 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 362,3 Witamina C [mg] 202,4 WW [Por] 36,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Sód [mg] 2 398,6 suma cukrów prostych [g] 43,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-17 środa	O KONT.ZAW.KW.TŁ B/M	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g RZODKIEWKA 20 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g DŻEM * 70 g		ZUPA Z FASOLKĄ SZPAR Z ZIEMNIAKAMI B/ MLEKA* 400 ml (GLU, SEL) KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g (SEL) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) BROKUŁY GOTOWANE 150 g (MLE)		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) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATKA JARZYNOWA B/ MLEKA* 100 g (JAJ, SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYMKĄ DEB DR. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 2 315,9 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 367,2 Witamina C [mg] 204,9 WW [Por] 37 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Sód [mg] 1 815,8 suma cukrów prostych [g] 43,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3
	ŁATW.Z OGR.TŁ.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POLEDWICA SOP DROB* 60 g (SOJ) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g JABŁKO PIECZONE* 150 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL)		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATKA JARZYNOWA 3skt.* 80 g (SEL) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)	MUS JABŁKOWY* 150 ml	Energia [kcal] 2 354,1 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 394,1 Witamina C [mg] 205,6 WW [Por] 39,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Sód [mg] 2 467,8 suma cukrów prostych [g] 57,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6
	ŁATWOSTRAWNA BEZ TŁ	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g POLEDWICA SOP DROB* 50 g (SOJ)		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL)		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATKA JARZYNOWA 3skt.* 80 g (SEL) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)	MUS JABŁKOWY* 150 ml	Energia [kcal] 2 132,2 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 44,2 Węglowodany ogółem [g] 366,3 Witamina C [mg] 184,9 WW [Por] 36,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sód [mg] 2 461,5 suma cukrów prostych [g] 50,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-17 środa	Z OGR.SUB.POB.W.S.ZOŁ	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) TWAROŻEK* 110 g (MLE) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml DŻEM * 70 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 200 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g	JABŁKO PIECZONE* 150 g	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 3skł.* 80 g (SEL) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)	MUS JABŁKOWY* 150 ml	Energia [kcal] 2 282 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 349,8 Witamina C [mg] 200,3 WW [Por] 35 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sód [mg] 2 071,2 suma cukrów prostych [g] 88 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1
	UBOGOENERGETYCZNA 1000	CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 5 g (MLE) TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g RZODKIEWKA 20 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POŁĘDWICA SOP DROB* 50 g (SOJ) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 150 g (GLU) ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g (SEL) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g BROKUŁY GOTOWANE 150 g (MLE)	KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 5 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATKA JARZYNOWA 100 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	Energia [kcal] 1 441,2 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 40,4 Węglowodany ogółem [g] 220,6 Witamina C [mg] 169,2 WW [Por] 22,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sód [mg] 1 426 suma cukrów prostych [g] 166 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,8
	UBOGOENERGETYCZNA 1500	KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g RZODKIEWKA 20 g POŁĘDWICA SOP DROB* 50 g (SOJ) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA Z FASOLKĄ SZPAR Z ZIEMNIAKAMI* 200 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g (SEL) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) BROKUŁY GOTOWANE 150 g (MLE)	KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATKA JARZYNOWA 100 g (SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	Energia [kcal] 1 862,3 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 287 Witamina C [mg] 194,3 WW [Por] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sód [mg] 1 790 suma cukrów prostych [g] 177,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-17 środa	BOGATOBIAŁKOWA	CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	BUDYŃ* 150 ml (MLE)	ZUPA Z FASOLKĄ SZPAR Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g (SEL) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g BROKUŁY GOTOWANE 150 g (MLE)	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATA MASŁOWA 10 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100 g (JAJ, SEL) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)	KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYNKĄ DEB DR. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 2 417,1 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 363 Witamina C [mg] 205,4 WW [Por] 36,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Sód [mg] 2 520,7 suma cukrów prostych [g] 54,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5
	NISKOBIAŁKOWA	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) DŻEM* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g RZODKIEWKA 20 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA Z FASOLKĄ SZPAR Z ZIEMNIAKAMI B/MLEKA* 400 ml (GLU, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 40 g SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g (SEL) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) BROKUŁY GOTOWANE 150 g (MLE)	KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) MAKARON ŚWIDERKI ZE SZPINAKIEM* 200 g (GLU, JAJ, MLE) SAŁATKA JARZYNOWA B/MLEKA* 100 g (JAJ, SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	MUS JABŁKOWY* 150 ml	Energia [kcal] 2 378,2 Białko ogółem [g] 62 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 436,6 Witamina C [mg] 261 WW [Por] 43,8 Błonnik pokarmowy [g] 48,9 Sód [mg] 1 620,8 suma cukrów prostych [g] 206,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,4
	DZIECIĘCA 1-3	KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g RZODKIEWKA 20 g POŁĘDWICA SOP DROB* 50 g (SOJ) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA Z FASOLKĄ SZPAR Z ZIEMNIAKAMI* 200 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL)	KIWI 150 g	BUŁKA PSZENNNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100 g (JAJ, SEL) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	Energia [kcal] 1 833,7 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 236,7 Witamina C [mg] 156,8 WW [Por] 23,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sód [mg] 1 701 suma cukrów prostych [g] 188,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-17, środa	DZIECIĘCA 4-10	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POŁĘDWICA SOP DROB* 50 g (SOJ) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA Z FASOLKĄ SZPAR Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g (SEL) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) BROKUŁY GOTOWANE 150 g (MLE)	KIWI 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100 g (JAJ, SEL) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g	KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYNKĄ DEB DR. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 2 485,2 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 352,9 Witamina C [mg] 203,9 WW [Por] 35,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Sód [mg] 2 243 suma cukrów prostych [g] 200,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9
	DZIECIĘCA 11-18	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g RZODKIEWKA 20 g POŁĘDWICA SOP DROB* 50 g (SOJ) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA Z FASOLKĄ SZPAR Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g (SEL) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) BROKUŁY GOTOWANE 150 g (MLE)	KIWI 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100 g (JAJ, SEL) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g	KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYNKĄ DEB DR. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 2 647,4 Białko ogółem [g] 127,4 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 386,4 Witamina C [mg] 203,9 WW [Por] 38,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Sód [mg] 2 490,6 suma cukrów prostych [g] 201,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-17 środa	DZIECIĘCA POOPERACYJNA	KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) TWAROŻEK* 110 g (MLE) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POLEDWICA SOP DROB* 50 g (SOJ)	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 200 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, 1 JABŁKA B/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL)	JABŁKO PIECZONE* 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) KIELBASA SZYNKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATKA JARZYNOWA 3skł.* 80 g (SEL) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)	CHRUPIKI KUKURYDZIANE * 15 g	Energia [kcal] 2 046,3 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 299,5 Witamina C [mg] 164,5 WW [Por] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sód [mg] 1 975,1 suma cukrów prostych [g] 40,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32
	BEZMLECZNA	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE) KIELBASA SZYNKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g DŻEM * 70 g		ZUPA Z FASOLKĄ SZPAR Z ZIEMNIAKAMI B/ MLEKA* 400 ml (GLU, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, 1 JABŁKA B/C* 250 g SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL)		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE) KIELBASA SZYNKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATKA JARZYNOWA 3skł.* 80 g (SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	MUS JABŁKOWY* 150 ml	Energia [kcal] 2 042,9 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 50,1 Węglowodany ogółem [g] 363,1 Witamina C [mg] 182,4 WW [Por] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sód [mg] 1 577,8 suma cukrów prostych [g] 50,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,8
	BIEGUNKOWA	KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g (GLU) BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 5 g (MLE) POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SUCHARY* 30 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA RYŻOWA* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARCHEW GOTOWANA * 150 g (MLE) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	CHRUPIKI KUKURYDZIANE * 15 g	MASŁO 82% 5 g (MLE) RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g (MLE) SUCHARY* 30 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g (GLU)	SUCHARY 30 g	Energia [kcal] 1 837,3 Białko ogółem [g] 53,4 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 295,9 Witamina C [mg] 50,1 WW [Por] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Sód [mg] 1 047,2 suma cukrów prostych [g] 39,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-17 środa	BEZGLUTENOWA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB B/GLUTENOWY* 100 g (ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOP DROB* 50 g (SOJ) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMNI* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g BITKA DROB GOTOWANA* 80 g (GLU) SOS JARZYNOWY B/ GLUTENOWY* 100 ml (SEL) SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g (SEL) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA B/C* 250 g BROKUŁY GOTOWANE 150 g (MLE)	KIWI 150 g	CHLEB B/GLUTENOWY* 120 g (ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100 g (JAJ, SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KANAPKA Z PIECZ B/GLUT Z M, SAŁ, SZYNKĄ, DEBOWA* 1 Por (SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2)	Energia [kcal] 2 414,3 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 331,2 Witamina C [mg] 203,7 WW [Por] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Sód [mg] 1 504,8 suma cukrów prostych [g] 190,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3
	PAPKOWATA	KASZA MANNA NA MLEKU MIX* 400 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) TWAROŻEK 110 G Z KOPERKIEM 5G* 115 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g POLEDWICA SOP DROB MIEL* 50 g (SOJ)	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI MIX* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g ZRAŻ DROB MIELONY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA B/C* 250 g	KIWI 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP MIELONA* 50 g (MLE, GOR, SO2) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) ZUPA PAPA Z MIESEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100 g (JAJ, SEL)	MUS JABŁKOWY* 150 ml	Energia [kcal] 2 209,5 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 317,3 Witamina C [mg] 191,2 WW [Por] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sód [mg] 1 730,5 suma cukrów prostych [g] 213,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6
	PAPKOWATA CIUKRYCOWA	KASZA MANNA NA MLEKU PIYNN* 400 ml (GLU, JAJ, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) TWAROŻEK 110 G Z KOPERKIEM 5G* 115 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g POLEDWICA SOP DROB MIEL* 50 g (SOJ)	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI MIX* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g ZRAŻ DROB MIELONY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA B/C* 250 g	KIWI 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) ZUPA PAPA Z MIESEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100 g (JAJ, SEL) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)	RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g (MLE)	Energia [kcal] 2 410,9 Białko ogółem [g] 132,3 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 325,1 Witamina C [mg] 171,3 WW [Por] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sód [mg] 1 720,2 suma cukrów prostych [g] 202,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-17 środa	PAPKOWATA BEZ MLEKA	KASZA MANNA NA WYW JARZ MIX* 400 ml (GLU, MLE, SEL) BULKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) POLEDWICA SOP DROB MIEL* 50 g (SOJ) DŻEM* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEM B/ML MIX* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, 1 JABŁKA B/C* 250 g	KIWI 150 g	BULKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SOZ) ZUPA PAPA Z MIESEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) SAŁATKA JARZYNOWA B/ MLEKA* 100 g (JAJ, SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	MUS JABŁKOWY* 150 ml	Energia [kcal] 1 929 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 316,9 Witamina C [mg] 200,8 WW [Por] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Sód [mg] 1 485,9 suma cukrów prostych [g] 201,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2
	PLYNNA	KASZA MANNA NA MLEKU PIYNNNA* 400 ml (GLU, JAJ, MLE) KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL* 150 ml	PLYNNNA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, 1 JABŁKA B/C* 250 g SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml (MLE)	GALARETKA OWOCOWA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)	PLYNNNA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g (MLE) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 410,4 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 105 Węglowodany ogółem [g] 280,3 Witamina C [mg] 81,9 WW [Por] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sód [mg] 736,9 suma cukrów prostych [g] 61,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,9
	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml (GLU, JAJ, MLE) KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL* 150 ml	SONDA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, 1 JABŁKA B/C* 250 g	GALARETKA OWOCOWA PLYNNNA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)	SONDA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml (GLU) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)		Energia [kcal] 2 381,8 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 113,9 Węglowodany ogółem [g] 260,2 Witamina C [mg] 89,3 WW [Por] 26 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 Sód [mg] 683,8 suma cukrów prostych [g] 64 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,4
	SONDA BEZ MLEKA	SONDA B/ MLEKA ŚN* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) SOK JABŁKOWY* 200 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL* 150 ml	SONDA B/ MLEKA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) SOK POMARAŃCZO WY* 200 ml KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, 1 JABŁKA B/C* 250 g	GALARETKA OWOCOWA PLYNNNA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)	SONDA B/ML KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml (GLU) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml		Energia [kcal] 2 338,7 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 102,8 Węglowodany ogółem [g] 300,3 Witamina C [mg] 122,3 WW [Por] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sód [mg] 514 suma cukrów prostych [g] 41,7 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 B/CIUKRU* 250 ml		Energia [kcal] 686,9 Białko ogółem [g] 11,4 Tłuszcz [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 112,3 Witamina C [mg] WW [Por] 11,3 Błonnik pokarmowy [g] 3 Sód [mg] 28,3 suma cukrów prostych [g] 22,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-17 środa	PŁYNNNA DZIECIĘCA	KASZA MANNA NA MLEKU PIYNNNA* 400 ml (GLU, JAJ, MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	BUDYŃ* 150 ml (MLE)	RYŻANKA* 400 ml (SEL) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g	SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml (MLE)	KISIEL* 150 ml ZUPA GRYSIKOWA* 400 ml (GLU, SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml		Energia [kcal] 1 005 Białko ogółem [g] 46,7 Tłuszcz [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 146,8 Witamina C [mg] 48,1 WW [Por] 14,9 Błonnik pokarmowy [g] 7,1 Sód [mg] 493,3 suma cukrów prostych [g] 40,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,2
	WEGETARIANSKA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) TWARÓZEK 110G Z NATKĄ PIETR 3G* 110 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 15 g RZODKIEWKA 20 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KISIEL* 150 ml	ZUPA Z FASOLKĄ SZPAR Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) GULASZ Z KOSTKI SOJOWEJ Z WARZYWAMI* 180 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL) SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g (SEL) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g BROKUŁY GOTOWANE 150 g (MLE)	KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SAŁATKA JARZYNOWA ZW* 100 g (JAJ, SEL, GOR) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ)	MUS JABŁKOWY* 150 ml	Energia [kcal] 2 482,4 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 389,4 Witamina C [mg] 225,5 WW [Por] 39,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,1 Sód [mg] 2 336,3 suma cukrów prostych [g] 208,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5
	WEGAŃSKA	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA WARZYWNA* 80 g (SEL) RZODKIEWKA 20 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	ZUPA Z FASOLKĄ SZPAR Z ZIEMNIAKAMI B/ MLEKA* 400 ml (GLU, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) SOS PIECZARKOWY* 150 g (GLU, MLE) SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g (SEL) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g BROKUŁY GOTOWANE 150 g (MLE)	KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SAŁATKA JARZYNOWA B/ MLEKA* 100 g (JAJ, SEL) PASTA Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI* 80 g (GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	MUS JABŁKOWY* 150 ml	Energia [kcal] 2 213,3 Białko ogółem [g] 49 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 396,5 Witamina C [mg] 277,3 WW [Por] 39,8 Błonnik pokarmowy [g] 56,5 Sód [mg] 1 650,6 suma cukrów prostych [g] 193,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-17 środa	BOGATORESZEZTKOWA	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 90 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g POMARAŃCZA* 150 g RZODKIEWKA 20 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POLEDWICA SOP DROB* 50 g (SOJ) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA Z FASOLKĄ SZPAR Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g (SEL) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g BROKUŁY GOTOWANE 150 g (MLE)	KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 90 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100 g (JAJ, SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)	KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYNKĄ DEB DR. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 2 716,4 Białko ogółem [g] 130,2 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 417,8 Witamina C [mg] 277,4 WW [Por] 41,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 Sód [mg] 2 673,6 suma cukrów prostych [g] 207,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7
2024-01-18 czwartek	PODSTAWOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB RAZOWY* 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) JABŁKO 150 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g (SOJ, MLE, GOR, SO2) PAPRYKA ŚWIEŻA* 60 g		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMNI* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 100 g SOS PIECZENIOWY* 100 g (GLU, SEL) SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml		CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) GALARETKA Z MIĘSEM DROBOWYM I WARZYWAMI* 150 g (SEL) CYTRYNA* 10 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 438,7 Białko ogółem [g] 130 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 329,7 Witamina C [mg] 202,9 WW [Por] 33 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sód [mg] 2 356,7 suma cukrów prostych [g] 48,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-18 czwartek	PODSTAWOWA BEZ MLEKA	KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (MLE, SEL) CHLEB RAZOWY* 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) JABŁKO 150 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2) PAPRYKA ŚWIEŻA* 60 g		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 100 g SOS PIECZENIOWY* 100 g (GLU, SEL) SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU)		CHLEB PSZENNO-ZYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) GALARETKA Z MIĘSEM DROBNIOWYM I WARZYWAMI* 150 g (SEL) CYTRYNA* 10 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g	WAFEL KUKURYDZ* 4 szt (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 207,9 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 299,6 Witamina C [mg] 215,5 WW [Por] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sód [mg] 1 964,3 suma cukrów prostych [g] 27,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5
	LATWOSTRAWNA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2)		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 100 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU)		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) GALARETKA Z MIĘSEM DROBNIOWYM I WARZYWAMI* 150 g (SEL) CYTRYNA* 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 435,9 Białko ogółem [g] 131 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 305,8 Witamina C [mg] 119,6 WW [Por] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sód [mg] 2 186,3 suma cukrów prostych [g] 57,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33
	LATWOSTR. BEZ MLEKA	KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (MLE, SEL) CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2)		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 100 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU)		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) GALARETKA Z MIĘSEM DROBNIOWYM I WARZYWAMI* 150 g (SEL) CYTRYNA* 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) POMIDOR 60 g	WAFEL KUKURYDZ* 4 szt (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 252,5 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 296,3 Witamina C [mg] 130,7 WW [Por] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sód [mg] 1 962,3 suma cukrów prostych [g] 30,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-18 czwartek	ŁATWOSTR. POŁOŻNICZA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO 82% 20 g (MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) JABŁKO PIECZONE* 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2)	KANAPKA Z BUŁKI.M. EX I SZYNKA DEBOWA* 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2)	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 100 g DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL)		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 20 g (MLE) GALARETKA Z MIĘSEM DROBOWYM I WARZYWAMI* 150 g (SEL) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 720,9 Białko ogółem [g] 137,9 Tłuszcz [g] 112,3 Węglowodany ogółem [g] 324,2 Witamina C [mg] 84,3 WW [Por] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sód [mg] 2 358,5 suma cukrów prostych [g] 50,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,1
	Z ogr. łatw przysw. węgl.	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) PAPRYKA ŚWIEŻA* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2)	SOK POMIDOROWY* 1 szt	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 100 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU)	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% # 15 g (MLE) GALARETKA Z MIĘSEM DROBOWYM I WARZYWAMI* 150 g (SEL) CYTRYNA* 10 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g	CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE) POŁĘDWICA SOPÓCKA 30 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATA MASŁOWA 15 g	Energia [kcal] 2 596,4 Białko ogółem [g] 134,4 Tłuszcz [g] 104,6 Węglowodany ogółem [g] 321,7 Witamina C [mg] 223,7 WW [Por] 32,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sód [mg] 2 302,8 suma cukrów prostych [g] 58,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-18 czwartek	z ogr./przysw.węgl.B/S	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt CHLEB PSZENNO ZYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) SAŁATA MASŁOWA 10 g PAPRYKA ŚWIEŻA* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) PASTA DROBIOWO-WA RZYWNA* 60 g (SEL, GOR)	SOK POMIDOROWY* 1 szt	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN B/SOLI* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 100 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA B/SOLI* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU)	KISIEL B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO ZYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) SZYŃKA WP GOT B/SOLI* 60 g CYTRYNA* 10 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 578,7 Białko ogółem [g] 142,4 Tłuszcz [g] 101,3 Węglowodany ogółem [g] 303,9 Witamina C [mg] 227,9 WW [Por] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sód [mg] 1 824,8 suma cukrów prostych [g] 64,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8
	z ogr. łatw przysw. węgl. 1000	CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 5 g (MLE) KIELBASA SZYŃKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g PAPRYKA ŚWIEŻA* 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ)	SOK POMIDOROWY* 1 szt	ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g (MLE) PIECZEŃ WP GOT* 100 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU)	KISIEL B/C* 150 ml	CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 5 g (MLE) SZYŃKA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) CYTRYNA* 10 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 1 435,5 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 162,4 Witamina C [mg] 191,1 WW [Por] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sód [mg] 1 054,3 suma cukrów prostych [g] 37,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-18 czwartek	z ogr. łatw przysw. węgl. 1500	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 200 ml (MLE) CHLEB RAZOWY* 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 5 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATA MASŁOWA 10 g PAPRYKA ŚWIEŻA* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ)	SOK POMIDOROWY* 1 szt	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 100 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU)	KISIEL B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 5 g (MLE) SZYŃKA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 1 903,3 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 245,4 Witamina C [mg] 203,9 WW [Por] 24,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sód [mg] 1 306,9 suma cukrów prostych [g] 48,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7
	z ogr. łatw przysw. węgl. 1500b/mi	KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZ* 200 ml (MLE, SEL) CHLEB RAZOWY* 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ)	SOK POMIDOROWY* 1 szt	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN MIX* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 100 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU)	KISIEL B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) GALARETKA Z MIĘSEM DROBIOWYM I WARZYWAMI* 150 g (SEL) CYTRYNA* 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g	WAFEL KUKURYDZ* 4 szt (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 1 980,7 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 246,1 Witamina C [mg] 139 WW [Por] 24,7 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sód [mg] 1 678,9 suma cukrów prostych [g] 35,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-18 czwartek	z ogr. łatw przysw. węgl. b/ml	KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (MLE, SEL) BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g PAPRYKA ŚWIEŻA* 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2)	SOK POMIDOROWY* 1 szt	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 100 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU)	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% † 15 g (MLE) GALARETKA Z MIĘSEM DROBOWYM I WARZYWAMI* 150 g (SEL) CYTRYNA* 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g	WAFEL KUKURYDZ* 4 szt (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 325,9 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 302,9 Witamina C [mg] 232,7 WW [Por] 30,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sód [mg] 2 004,2 suma cukrów prostych [g] 36,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8
	z ogr. łatw przysw. węgl.NISKOTŁ.	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) JABŁKO PIECZONE* 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2)	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 100 g DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g	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% † 10 g (MLE) GALARETKA Z MIĘSEM DROBOWYM I WARZYWAMI* 150 g (SEL) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 376,5 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 336,2 Witamina C [mg] 105,2 WW [Por] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sód [mg] 2 208,9 suma cukrów prostych [g] 60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-18 czwartek	O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) DŻEM * 70 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) KIELBASA SZYNKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2)		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 100 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU)		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) GALARETKA Z MIĘSEM DROBIOWYM I WARZYWAMI* 150 g (SEL) CYTRYNA* 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 457,2 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Witamina C [mg] 121,6 WW [Por] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sód [mg] 2 096,1 suma cukrów prostych [g] 81,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1
	O KONT.ZAW.KW.TŁ B/M	KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (MLE, SEL) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) DŻEM * 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) KIELBASA SZYNKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2)		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 100 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU)		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) GALARETKA Z MIĘSEM DROBIOWYM I WARZYWAMI* 150 g (SEL) CYTRYNA* 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g	WAFEL KUKURYDZ* 4 szt (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 273,8 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 325,3 Witamina C [mg] 132,7 WW [Por] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sód [mg] 1 872,1 suma cukrów prostych [g] 54 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4
	LATW.Z OGR.TŁ.	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) DŻEM * 70 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) JABŁKO PIECZONE* 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) KIELBASA SZYNKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2)		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 100 g DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL)		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) GALARETKA Z MIĘSEM DROBIOWYM I WARZYWAMI* 150 g (SEL) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 383,5 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 327,7 Witamina C [mg] 86,3 WW [Por] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sód [mg] 2 073,8 suma cukrów prostych [g] 73,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-18 czwartek	ŁATWOSTRAWNA BEZ TŁ	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) DŻEM * 70 g JABŁKO PIECZONE* 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2)		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) GALARETKA Z MIESEM DROBIOWYM I WARZYWAMI* 150 g (SEL) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 239,3 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Witamina C [mg] 86,3 WW [Por] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sód [mg] 2 072 suma cukrów prostych [g] 73,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3
	Z OGR. SUB. POB. W.S. ŻOŁ	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE) DŻEM * 70 g JABŁKO PIECZONE* 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KISIEL* 150 ml	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ RZYMSKA* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE) SZYNKA WP GOT B/SOLI* 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 293,7 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 317,2 Witamina C [mg] 76,2 WW [Por] 31,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sód [mg] 1 848,1 suma cukrów prostych [g] 79 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9
	UBOGOENERGETYCZNA 1000	CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 5 g (MLE) KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2)		ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g (MLE) PIECZEŃ WP GOT* 100 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU)	KISIEL B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 5 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 1 319,3 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 144,2 Witamina C [mg] 79,6 WW [Por] 14,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 Sód [mg] 961,8 suma cukrów prostych [g] 25 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-18 czwartek	UBOGOENERGETYCZNA 1500	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 200 ml (MLE) CHLEB RAZOWY* 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2)		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 200 ml (SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU)	KISIEL B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 1 754,5 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 216,8 Witamina C [mg] 95,5 WW [Por] 21,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Sód [mg] 1 213,1 suma cukrów prostych [g] 35,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7
	BOGATOBIAŁKOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2) JABŁKO 150 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ)	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt (MLE)	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU)	KANAPKA Z CHLEBA RAZ M .SAL I SZYNKĄ DEB* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, SEZ, SO2)	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) GALARETKA Z MIĘSEM DROBIOWYM I WARZYWAMI* 150 g (SEL) CYTRYNA* 10 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 768,7 Białko ogółem [g] 155 Tłuszcz [g] 111,8 Węglowodany ogółem [g] 334 Witamina C [mg] 122,9 WW [Por] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sód [mg] 2 414,5 suma cukrów prostych [g] 60,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-18 czwartek	NISKOBIAŁKOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (MLE, SEL) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) DŻEM * 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	SOK POMIDOROWY* 1 szt	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 50 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU)	KISIEL B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ZYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g (MLE) CYTRYNA* 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	WAFEL KUKURYDZ* 4 szt (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 078,8 Białko ogółem [g] 64,2 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 349,7 Witamina C [mg] 128,2 WW [Por] 35,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sód [mg] 1 306,5 suma cukrów prostych [g] 63 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,8
	DZIECIĘCA 1-3	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 200 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) JABŁKO 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ)	SOK POMIDOROWY* 1 szt	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 100 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) POMIDOR 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 1 987,8 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 234,6 Witamina C [mg] 115,4 WW [Por] 23,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sód [mg] 1 065,2 suma cukrów prostych [g] 52,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9
	DZIECIĘCA 4-10	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO 82% 15 g (MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) JABŁKO 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2)	SOK POMIDOROWY* 1 szt	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 100 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU)	KISIEL B/C* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) POMIDOR 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 214,4 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 296,3 Witamina C [mg] 135,1 WW [Por] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sód [mg] 1 400,9 suma cukrów prostych [g] 69,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-18 czwartek	DZIECIĘCA 11-18	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO 82% 15 g (MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) JABŁKO 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2)	SOK POMIDOROWY* 1 szt	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 100 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU)	KISIEL B/C* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) POMIDOR 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 347,2 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 324,2 Witamina C [mg] 135,1 WW [Por] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sód [mg] 1 608,3 suma cukrów prostych [g] 70,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2
	DZIECIĘCA POOPERACYJNA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 200 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) DZEM* 70 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) JABŁKO PIECZONE* 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2)	BUDYŃ* 150 ml (MLE)	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 100 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml		Energia [kcal] 2 253,5 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 332,2 Witamina C [mg] 73 WW [Por] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sód [mg] 1 440,9 suma cukrów prostych [g] 76,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34
	BEZMLECZNA	KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (MLE, SEL) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10 g (MLE) MIÓD 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2)		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10 g (MLE) GALARETKA Z MIESEM DROBNIOWYM I WARZYWAMI* 150 g (SEL) DYNIA CYTRYNA* 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE) WAFEL KUKURYDZ* 4 szt (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 313,7 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 332,8 Witamina C [mg] 97,9 WW [Por] 33,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sód [mg] 1 831,7 suma cukrów prostych [g] 27,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
BIEGUNKOWA	KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g (GLU) BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 5 g (MLE) POWIDŁA JABLKOWE* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SUCHARY* 30 g	KISIEL* 150 ml	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARCHEW GOTOWANA * 150 g (MLE) HERBATA Z/C* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	MASŁO 82% 5 g (MLE) RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g (MLE) SUCHARY* 30 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g (GLU)		Energia [kcal] 1 746,3 Białko ogółem [g] 44,7 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 277,4 Witamina C [mg] 49,8 WW [Por] 27,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sód [mg] 979 suma cukrów prostych [g] 41,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8
BEZGLUTENOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB B/GLUTENOWY* 100 g (ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15 g (MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) JABŁKO 150 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2)	BUDYŃ* 150 ml (MLE)	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 100 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SOS JARZYNOWY B/GLUTENOWY* 100 ml (SEL) DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU)	KISIEL B/C* 150 ml	CHLEB B/GLUTENOWY* 120 g (ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15 g (MLE) GALARETKA Z MIĘSEM DROBIOWYM I WARZYWAMI* 150 g (SEL) CYTRYNA* 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 499,1 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 317,9 Witamina C [mg] 126,5 WW [Por] 31,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sód [mg] 1 291 suma cukrów prostych [g] 65,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3
PAPKOWATA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU MIX* 400 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) KIEŁBASA SZYMKOWA WP MIELONA* 50 g (MLE, GOR, SO2) JABŁKO PIECZONE* 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	SOK POMIDOROWY* 1 szt	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN MIX* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ RZYMSKA* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL)	KISIEL B/C* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) GALARETKA Z MIĘSEM DROBIOWYM I WARZYWAMI* 150 g (SEL) ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOLAMI* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 249,9 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 288,8 Witamina C [mg] 108,2 WW [Por] 29 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sód [mg] 2 040,7 suma cukrów prostych [g] 67,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38

2024-01-18 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-18 czwartek	PAPKOWATA CUKRZYCOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU MIX* 400 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) KIEŁBASA SZYMKOWA WP MIELONA* 50 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO PIECZONE* 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	SOK POMIDOROWY* 1 szt	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN MIX* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ RZYMSKA* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL)	KISIEL B/C* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) GALARETKA Z MIĘSEM DROBOWYM I WARZYWAMI* 150 g (SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 251,3 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 289,1 Witamina C [mg] 109,5 WW [Por] 29 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sód [mg] 2 041,1 suma cukrów prostych [g] 67,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38
	PAPKOWATA BEZ MLEKA	KASZA KUKURYDZIANA NA WYW JARZ MIX* 400 ml (MLE, SEL) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) DZEM* 70 g JABŁKO PIECZONE* 150 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	GALARETKA OWOCOWA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN MIX* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ RZYMSKA* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) GALARETKA Z MIĘSEM DROBOWYM I WARZYWAMI* 150 g (SEL) ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	WAFEL KUKURYDZ* 4 szt (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 066 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 287,3 Witamina C [mg] 102,9 WW [Por] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sód [mg] 1 812,1 suma cukrów prostych [g] 47,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32
	PLYNNA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU PLYNNA* 400 ml (JAJ, MLE) SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml (MLE) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)	GALARETKA OWOCOWA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)	PLYNNA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	KISIEL B/C* 150 ml	PLYNNA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) BUDYŃ* 150 ml (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 316,8 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 105 Węglowodany ogółem [g] 248 Witamina C [mg] 47,4 WW [Por] 24,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 Sód [mg] 800,3 suma cukrów prostych [g] 70,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,9
	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml (GLU, JAJ, MLE) SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml (MLE) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)	GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)	SONDA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL SONDA* 150 ml	SONDA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) BUDYŃ SONDA* 150 ml (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml		Energia [kcal] 2 523 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 123,8 Węglowodany ogółem [g] 262,7 Witamina C [mg] 61,3 WW [Por] 26,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 Sód [mg] 655,6 suma cukrów prostych [g] 72,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 69,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-18 czwartek	SONDA BEZ MLEKA	SONDA B/MLEKA ŚN* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SOK JABŁKOWY* 1 ml	GALARETKA OWOCOWA PŁYNNNA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)	KISIEL SONDA* 150 ml SONDA B/MLEKA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	SOK JABŁKOWY* 200 ml	SONDA B/ML KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml (GLU) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml		Energia [kcal] 2 238,5 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 102,4 Węglowodany ogółem [g] 276,4 Witamina C [mg] 89,6 WW [Por] 27,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sód [mg] 509,2 suma cukrów prostych [g] 38 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53
	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 B/CIUKRU* 250 ml		Energia [kcal] 686,9 Białko ogółem [g] 11,4 Tłuszcz [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 112,3 Witamina C [mg] WW [Por] 11,3 Błonnik pokarmowy [g] 3 Sód [mg] 28,3 suma cukrów prostych [g] 22,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,2
	PŁYNNNA DZIECIĘCA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU PŁYNNNA* 400 ml (JAJ, MLE) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)	KISIEL* 150 ml	RYŻANKA* 400 ml (SEL) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml (MLE)	ZUPA GRYSIKOWA* 400 ml (GLU, SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml BUDYŃ* 150 ml (MLE)		Energia [kcal] 1 047,9 Białko ogółem [g] 51,5 Tłuszcz [g] 31,9 Węglowodany ogółem [g] 144,3 Witamina C [mg] 21,8 WW [Por] 14,6 Błonnik pokarmowy [g] 6,2 Sód [mg] 560,9 suma cukrów prostych [g] 47,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19
	WEGETARIANSKA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) JABŁKO PIECZONE* 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	SOK POMIDOROWY* 1 szt	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) KOPYTKA* 200 g (GLU, JAJ) GULASZ Z KOSTKI SOJOWEJ Z WARZYWAMI* 180 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL) SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU)	KISIEL B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 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 ŻOŁTY* 60 g (MLE) CYTRYNA* 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 583,6 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 369,7 Witamina C [mg] 128,2 WW [Por] 37,1 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sód [mg] 2 579,8 suma cukrów prostych [g] 70,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-18 czwartek	WEGAŃSKA	KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (MLE, SEL) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% 1 szt 15 g (MLE) BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt DŻEM* 70 g JABŁKO 150 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	SOK POMIDOROWY* 1 szt	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) KLUSKI ŚLĄSKIE 200 g (GLU) SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g GULASZ SOJOWY Z KUKURYDZĄ I BUKIETEM WARZYW 150 g (GLU, SOJ, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU)	BROKULY GOTOWANE 150 g (MLE)	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% 1 szt 15 g (MLE) PASTA WARZYWNA* 80 g (SEL) POMIDOR 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g	WAFEL KUKURYDZ* 4 szt (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 466,6 Białko ogółem [g] 59,4 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 416,9 Witamina C [mg] 306,1 WW [Por] 41,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 Sód [mg] 2 121,1 suma cukrów prostych [g] 67,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,2
	BOGATORESZTKOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB RAZOWY* 90 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt MARGARYNA ROŚLINNA 80% 1 szt 15 g (MLE) JAJKÓ KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) KIELBASA SZYŃKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2)	SOK POMIDOROWY* 1 szt	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) MAKARON PEŁNOZIARNIST Y* 200 g (GLU, JAJ, SOJ) PIECZEN WP GOT* 100 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU)	BROKULY GOTOWANE 150 g (MLE)	CHLEB PSZENNO ŻYTN I* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 90 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% 1 szt 15 g (MLE) GALARETKA Z MIĘSEM DROBIOWYM I WARZYWAMI* 150 g (SEL) CYTRYNA* 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 848,9 Białko ogółem [g] 147,8 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 388,3 Witamina C [mg] 212,7 WW [Por] 39,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 Sód [mg] 2 467,7 suma cukrów prostych [g] 67,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-19 piątek	PODSTAWOWA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) PASTA Z SERA I WĘDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) POMIDOR 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g		ZUPA GROCHOWA Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET SMAŻONY (MIRUNA)* 110 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) SURÓWKA WARSZAWIANK A Z OL* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS GRECKI PODSTAWA* 150 g (GLU, SEL, GOR)		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) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATA MASŁOWA 10 g SER ŻÓŁTY 20 g (MLE) OGÓREK KISZONY* 70 g	KRAKERSY - CIASTKA SŁONE 15 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 2 461,7 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 342,6 Witamina C [mg] 140,4 WW [Por] 34,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sód [mg] 3 051,8 suma cukrów prostych [g] 38,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9
	PODSTAWOWA BEZ MLEKA	RYŻ NA WYWARZE JARZ* 350 ml (MLE, SEL) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) PASTA Z JAJKA I WĘDLINY ZW* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) POMIDOR 60 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g		ZUPA GROCHOWA Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET SMAŻONY (MIRUNA)* 110 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) SURÓWKA WARSZAWIANK A Z OL* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS GRECKI PODSTAWA* 150 g (GLU, SEL, GOR)		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) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) OGÓREK KISZONY* 70 g	KRAKERSY 15 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 2 303 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 321,8 Witamina C [mg] 151,7 WW [Por] 32,2 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sód [mg] 2 741,1 suma cukrów prostych [g] 17,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-19 piątek	LATWOSTRAWNA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) PASTA Z SERA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g		SOS GRECKI DIETA* 150 (GLU, SEL) ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) MANDARYNKA* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 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% # 15 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) CUKINIA PIECZONA* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	WAFEL RYŻOWY* 10 g	Energia [kcal] 2 026,7 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 312,2 Witamina C [mg] 197,3 WW [Por] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sód [mg] 2 128,3 suma cukrów prostych [g] 40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,4
	LATWOSTR. BEZ MLEKA	RYŻ NA WYWARZE JARZ* 350 ml (MLE, SEL) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) PASTA Z JAJKA I WEDLINY * 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g		SOS GRECKI DIETA* 150 (GLU, SEL) ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) MANDARYNKA* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 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% # 15 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) CUKINIA PIECZONA* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	WAFEL RYŻOWY* 10 g	Energia [kcal] 1 894,8 Białko ogółem [g] 70,6 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 289,1 Witamina C [mg] 207,7 WW [Por] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sód [mg] 2 007,7 suma cukrów prostych [g] 19,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-19 piątek	LATWOSTR. POŁOŻNICZA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 20 g (MLE) PASTA Z SERA I WĘDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g	BUDYŃ* 150 ml (MLE)	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOT* 150 g (SEL) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 20 g (MLE) KIELBASA SZYNKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) CUKINIA PIECZONA* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KANAPKA Z BUŁKI, M. EX, POŁĘDWICY SOP* 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2)	Energia [kcal] 2 454,5 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 359,6 Witamina C [mg] 135,9 WW [Por] 36,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sód [mg] 2 548,1 suma cukrów prostych [g] 62,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,5
	Z ogr. łatw przysw. węgl.	RYŻ NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) PASTA Z SERA I WĘDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	SOS GRECKI DIETA* 150 (GLU, SEL) ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) MANDARYNKA* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 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% # 15 g (MLE) KIELBASA SZYNKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g OGÓREK KISZONY* 70 g	CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE) POŁĘDWICA SOPÓCKA WP* 30 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATA MASŁOWA 15 g	Energia [kcal] 2 152,1 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 331,4 Witamina C [mg] 208,2 WW [Por] 33,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sód [mg] 2 886,9 suma cukrów prostych [g] 53,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-19 piątek	z ogr./przysw.węgl.B/S	RYŻ NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ZYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) PASTA Z SERA I WĘDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	SOS GRECKI B/SOLI* 150 g (GLU, SEL) ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN B/SOLI* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) MANDARYNKA* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	CHLEB PSZENNO ZYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SZYNKA WP GOT B/SOLI* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ, M. EX, SAŁ., POŁĘDWICY SOP* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ, SO2)	Energia [kcal] 2 317,3 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 332,1 Witamina C [mg] 217,4 WW [Por] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sód [mg] 2 023,4 suma cukrów prostych [g] 54,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3
	z ogr. latw przysw. węgl. 1000	CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) PASTA Z SERA I WĘDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	SOS GRECKI DIETA* 150 (GLU, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g (MLE) RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) MANDARYNKA* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) KIELBASA SZYNKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g OGÓREK KISZONY* 70 g	WAFEL RYZOWY* 10 g	Energia [kcal] 1 143,5 Białko ogółem [g] 60,5 Tłuszcz [g] 37,2 Węglowodany ogółem [g] 174,2 Witamina C [mg] 187,5 WW [Por] 17,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sód [mg] 1 673,7 suma cukrów prostych [g] 27,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-19 piątek	z ogr. łatw przysw. wegl. 1500	RYŻ NA MLEKU* 200 ml (MLE) CHLEB RAŻOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) PASTA Z SERA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	SOS GRECKI DIETA* 150 (GLU, SEL) ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 200 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) MANDARYNKA* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAŻOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g OGÓREK KISZONY* 70 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ, MEX, SAŁ, POŁĘDWICY SOP* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ, SO2)	Energia [kcal] 1 629,8 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 249,1 Witamina C [mg] 200,4 WW [Por] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sód [mg] 2 429,7 suma cukrów prostych [g] 37,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,7
	z ogr. łatw przysw. wegl. 1500(b/ml)	RYŻ NA WYWARZE JARZ.* 200 ml (MLE, SEL) CHLEB RAŻOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) PASTA Z JAJKA I WEDLINY * 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	SOS GRECKI DIETA* 150 (GLU, SEL) ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) MANDARYNKA* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAŻOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml OGÓREK KISZONY* 70 g	KANAPKA Z BUŁKI .M R I POŁĘDWICY SOP* 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2)	Energia [kcal] 1 715,4 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 270,6 Witamina C [mg] 226,5 WW [Por] 27 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sód [mg] 2 381,1 suma cukrów prostych [g] 35,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-19 piątek	z ogr. łatw przysw. węgl. b/ml	RYŻ NA WYWARZE JARZ* 350 ml (MLE, SEL) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) PASTA Z JAJKA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	SOS GRECKI DIETA* 150 (GLU, SEL) ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) MANDARYNKI* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml PASTA DROBOWO-WA RZYWNA Z UDZCA KURCZAKA* 80 g (SEL, GOR) OGÓREK KISZONY* 70 g	KRAKERSY 15 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 1 926,6 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 278 Witamina C [mg] 243,6 WW [Por] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sód [mg] 2 401,3 suma cukrów prostych [g] 37,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,6
	z ogr. łatw przysw. węgl.NISKOTŁ.	RYŻ NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) PASTA Z SERA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOT* 150 g (SEL) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	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% † 10 g (MLE) KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ, M, SAI, POŁĘDWICY SOP* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ, SO2)	Energia [kcal] 2 086,8 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 341 Witamina C [mg] 103,9 WW [Por] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sód [mg] 2 282,4 suma cukrów prostych [g] 57 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-01-19 piątek	O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ	RYŻ NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU , JAJ , OZI , MLE , SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU , JAJ , SOJ , MLE , ORZ , SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) PASTA Z SERA I WĘDLIN* 60 g (JAJ , OZI , SOJ , MLE , SEL , GOR , SEZ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU , SOJ , MLE , GOR) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g		SOS GRECKI DIETA* 150 (GLU , SEL) ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU , SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g (GLU , RYB , SOJ , MLE , SEL , GOR , SEZ) MANDARYNKA* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 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% † 15 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE , GOR , SO2) CUKINIA PIECZONA* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g		KANAPKA Z BUŁKI ,M R I POŁĘDWICY SOP* 1 Por (GLU , JAJ , SOJ , MLE , ORZ , GOR , SEZ , SO2)	Energia [kcal] 2 168,5 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 327,1 Witamina C [mg] 197,3 WW [Por] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sód [mg] 2 289 suma cukrów prostych [g] 40,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2
	O KONT.ZAW.KW.TŁ B/M	RYŻ NA WYWARZE JARZ* 350 ml (MLE , SEL) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU , JAJ , OZI , MLE , SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU , JAJ , SOJ , MLE , ORZ , SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WĘDLIN* 60 g (JAJ , OZI , SOJ , MLE , SEL , GOR , SEZ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g		SOS GRECKI DIETA* 150 (GLU , SEL) ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU , SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g (GLU , RYB , SOJ , MLE , SEL , GOR , SEZ) MANDARYNKA* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 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) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE , GOR , SO2) CUKINIA PIECZONA* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g		KANAPKA Z BUŁKI ,M R I POŁĘDWICY SOP* 1 Por (GLU , JAJ , SOJ , MLE , ORZ , GOR , SEZ , SO2)	Energia [kcal] 2 001,3 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 303,9 Witamina C [mg] 207,7 WW [Por] 30,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sód [mg] 2 168 suma cukrów prostych [g] 19,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-19 piątek	LATW.Z OGR.TŁ.	RYŻ NA MLEKU* 350 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE) PASTA Z SERA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOT* 150 g (SEL) JABŁKO PIECZONE* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) CUKINIA PIECZONA* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KANAPKA Z BUŁKI ,M R I POŁĘDWICY SOP* 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2)	Energia [kcal] 2 131,4 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 337 Witamina C [mg] 89 WW [Por] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sód [mg] 2 144,7 suma cukrów prostych [g] 44,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1
	LATWOSTRAWNA BEZ TŁ.	RYŻ NA MLEKU* 350 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) PASTA Z SERA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA*/ 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOT* 150 g (SEL) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PIECZONA* 70 g SZYNKA WP GOT B/SOLI* 60 g	WAFEL RYZOWY* 10 g	Energia [kcal] 2 091,4 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 50,4 Węglowodany ogółem [g] 327,8 Witamina C [mg] 93,6 WW [Por] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sód [mg] 2 078,5 suma cukrów prostych [g] 44,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,7
	Z OGR.SUB.POB.W.S.ZOŁ	RYŻ NA MLEKU* 350 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE) TWAROŻEK* 110 g (MLE) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) JABŁKO PRAŻONE* 60 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g	KISIEL* 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOT* 150 g (SEL) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	JOGURT 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 CUKINIA PIECZONA* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	WAFEL RYZOWY* 20 g	Energia [kcal] 2 225 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 326,1 Witamina C [mg] 95,1 WW [Por] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sód [mg] 1 979,2 suma cukrów prostych [g] 58,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-19 piątek	UBOGOENERGETYCZNA 1000	CHLEB RAZOWY* 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) PASTA Z SERA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 60 g POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g (MLE) RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) MANDARYNKA* 150 g KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS GRECKI DIETA* 150 g (GLU, SEL)		CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml OGÓREK KISZONY* 70 g	WAFEL RYŻOWY* 10 g	Energia [kcal] 1 147,4 Białko ogółem [g] 60,8 Tłuszcz [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 169,2 Witamina C [mg] 186,3 WW [Por] 16,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sód [mg] 1 673,5 suma cukrów prostych [g] 24,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,5
	UBOGOENERGETYCZNA 1500	RYŻ NA MLEKU* 200 ml (MLE) CHLEB RAZOWY* 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) PASTA Z SERA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 200 ml (GLU, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SOS GRECKI DIETA* 150 g (GLU, SEL) MANDARYNKA* 150 g KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml		CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g OGÓREK KISZONY* 70 g	WAFEL RYŻOWY* 10 g	Energia [kcal] 1 514,9 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 43,8 Węglowodany ogółem [g] 232,4 Witamina C [mg] 198,7 WW [Por] 23,2 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sód [mg] 2 280,5 suma cukrów prostych [g] 42 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-19 piątek	BOGATOBIAŁKOWA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA*/ 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) PASTA Z SERA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) POMIDOR 60 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g	BUDYŃ* 150 ml (MLE)	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) MANDARYNKA* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS GRECKI PODSTAWA* 150 g (GLU, SEL, GOR)	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) CUKINIA PIECZONA* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KANAPKA Z CHLEBA RAZ, M, SAI, POLEDWICY SOP* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ, SO2)	Energia [kcal] 2 413,2 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 355,7 Witamina C [mg] 195,1 WW [Por] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sód [mg] 2 427,3 suma cukrów prostych [g] 64,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3
	NISKOBIAŁKOWA	RYŻ NA WYWARZE JARZ* 350 ml (MLE, SEL) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) MIÓD 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g	KISIEL* 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 40 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) MANDARYNKA* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS GRECKI DIETA* 150 g (GLU, SEL)	SOK POMIDOROWY* 1 szt	CHLEB PSZENNO-ZYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) RYŻ Z WARZYWAMI* 200 g CUKINIA PIECZONA* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	KRAKERSY 15 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 2 222,3 Białko ogółem [g] 55,2 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 397,3 Witamina C [mg] 229,4 WW [Por] 39,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Sód [mg] 2 379,3 suma cukrów prostych [g] 38,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-19 piątek	DZIECIĘCA 1-3	RYŻ NA MLEKU* 200 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) PASTA Z SERA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	SOS GRECKI DIETA* 150 (GLU, SEL) ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 200 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) BANAN 1 szt KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SOZ) CUKINIA PIECZONA* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	WAFEL RYZOWY* 10 g	Energia [kcal] 1 761,8 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 251,7 Witamina C [mg] 138,2 WW [Por] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Sód [mg] 1 626,1 suma cukrów prostych [g] 58,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8
	DZIECIĘCA 4-10	RYŻ NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) PASTA Z SERA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SOS GRECKI DIETA* 150 (GLU, SEL) BANAN 1 szt KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SOZ) CUKINIA PIECZONA* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	WAFEL RYZOWY* 10 g	Energia [kcal] 2 102,2 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 321,7 Witamina C [mg] 144,5 WW [Por] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sód [mg] 1 970,1 suma cukrów prostych [g] 66,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-19 piątek	DZIECIĘCA 11-18	RYŻ NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) PASTA Z SERA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g JABŁKO PRAZONE* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET SMAŻONY (MIRUNA)* 110 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) SOS GRECKI DIETA* 150 (GLU, SEL) BANAN 1 szt KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) CUKINIA PIECZONA* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	WAFEL RYŻOWY* 10 g	Energia [kcal] 2 537,8 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 376,6 Witamina C [mg] 144,5 WW [Por] 37,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sód [mg] 2 334,4 suma cukrów prostych [g] 67,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4
	DZIECIĘCA POOPERACYJNA	RYŻ NA MLEKU* 200 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) PASTA Z SERA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 200 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOT* 150 g (SEL) JABŁKO PIECZONE* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt (MLE)	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PIECZONA* 70 g	KANAPKA Z BUŁKI, M. EX, POŁĘDWICY SOP* 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2)	Energia [kcal] 2 193,6 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 312,8 Witamina C [mg] 93,5 WW [Por] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sód [mg] 2 131,6 suma cukrów prostych [g] 46,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-19 piątek	BEZMLECZNA	RYŻ NA WYWARZE JARZ* 350 ml (MLE, SEL) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10 g (MLE) PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WEDLLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA*/ 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOT* 150 g (SEL) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	KANAPKA Z BUŁKI ,M R I POŁĘDWICY SOP* 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2)	Energia [kcal] 2 025,2 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 322,5 Witamina C [mg] 100,5 WW [Por] 32,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sód [mg] 2 080,7 suma cukrów prostych [g] 25,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,7
	BIEGUNKOWA	KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g (GLU) BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 5 g (MLE) POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SUCHARY* 30 g	KISIEL* 150 ml	RYŻANKA* 400 ml (SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARCHEW GOTOWANA * 150 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	CHRUPIKI KUKURYDZIANE * 15 g	RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g (MLE) SUCHARY* 30 g MASŁO 82% 5 g (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g (GLU) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SUCHARY 30 g	Energia [kcal] 1 678,5 Białko ogółem [g] 51,7 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 278,3 Witamina C [mg] 36,9 WW [Por] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Sód [mg] 651,9 suma cukrów prostych [g] 33,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5
	BEZGLUTENOWA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB B/GLUTENOWY* 100 g (ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15 g (MLE) PASTA Z SERA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g	KISIEL* 150 ml	ZUPA RYŻOWA* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) MANDARYNKA* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS GRECKI DIETA B/GLUT * 150 g (SEL)	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	CHLEB B/GLUTENOWY* 120 g (ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g OGÓREK KISZONY* 70 g	WAFEL RYZOWY* 20 g	Energia [kcal] 2 043 Białko ogółem [g] 71,1 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 304,3 Witamina C [mg] 193,1 WW [Por] 30,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sód [mg] 1 723,8 suma cukrów prostych [g] 42,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-19 piątek	PAPKOWATA	RYŻ NA MLEKU MIX* 400 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) PASTA Z SERA I WĘDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) BROKUŁY PUREE * 60 g POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g	KISIEL* 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN MIX* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET RYBNY * 100 g (GLU, JAJ, RYB, SÓJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS KOPERKOWY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SOS GRECKI DIETA* 150 g (GLU, SEL) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml JABŁKO PIECZ/ 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) KIELBASA SZYNKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml ZUPA PAPA Z MIESEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) CUKINIA PIECZONA* 70 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 135,9 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 325,1 Witamina C [mg] 178,5 WW [Por] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sód [mg] 2 301,9 suma cukrów prostych [g] 75,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6
	PAPKOWATA CUKRZYCOWA	RYŻ NA MLEKU MIX* 400 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) PASTA Z SERA I WĘDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g BROKUŁY PUREE * 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN MIX* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET RYBNY * 100 g (GLU, JAJ, RYB, SÓJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS KOPERKOWY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SOS GRECKI DIETA* 150 g (GLU, SEL) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) KIELBASA SZYNKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2) ZUPA PAPA Z MIESEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PIECZONA* 70 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 123,7 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 322,2 Witamina C [mg] 178,5 WW [Por] 32,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sód [mg] 2 301,9 suma cukrów prostych [g] 72,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6
	PAPKOWATA BEZ MLEKA	RYŻ NA WYW JARZYN MIX* 400 ml (MLE, SEL) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) PASTA Z JAJKA I WĘDLINY * 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml BROKUŁY PUREE * 60 g POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZEMNI MIX* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET RYBNY * 100 g (GLU, JAJ, RYB, SÓJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS KOPERKOWY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SOS GRECKI DIETA* 150 g (GLU, SEL) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	BISZKOPTY* 20 g (GLU, JAJ, ORZ)	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) KIELBASA SZYNKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2) ZUPA PAPA Z MIESEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) CUKINIA PIECZONA* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 1 956,6 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 297,5 Witamina C [mg] 186,7 WW [Por] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Sód [mg] 2 060,6 suma cukrów prostych [g] 43,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-19 piątek	PLYNNA	RYŻ NA MLEKU PLYNNA* 400 ml (JAJ, MLE) JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)	GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)	PLYNNA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml KISIEL* 150 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	PLYNNA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) BUDYN* 150 ml (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 209,4 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 254,9 Witamina C [mg] 72,7 WW [Por] 25,5 Błonnik pokarmowy [g] 20 Sód [mg] 795,9 suma cukrów prostych [g] 85 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,6
	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml (GLU, JAJ, MLE) JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)	GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)	SONDA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KISIEL* 150 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	SONDA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) BUDYN SONDA* 150 ml (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml		Energia [kcal] 2 401,3 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 116,4 Węglowodany ogółem [g] 255,4 Witamina C [mg] 70,7 WW [Por] 25,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 Sód [mg] 750,7 suma cukrów prostych [g] 79,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,3
	SONDA BEZ MLEKA	SONDA B/ MLEKA ŚN* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SOK JABŁKOWY* 200 ml	SONDA B/MLEKA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KISIEL SONDA* 150 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt	SONDA B/ML KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml (GLU) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml		Energia [kcal] 2 334,1 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 103,1 Węglowodany ogółem [g] 295,1 Witamina C [mg] 115,1 WW [Por] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sód [mg] 512,8 suma cukrów prostych [g] 50,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,3
	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 B/CIUKRU* 250 ml		KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g (GLU) SUCHARY* 30 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml		Energia [kcal] 652,5 Białko ogółem [g] 11,4 Tłuszcz [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 103,8 Witamina C [mg] WW [Por] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 3 Sód [mg] 28,2 suma cukrów prostych [g] 14,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,2
	PLYNNA DZIECIĘCA	RYŻ NA MLEKU PLYNNA* 400 ml (JAJ, MLE) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)	KISIEL* 150 ml	RYŻANKA* 400 ml (SEL) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	SEREK WANILIOWY HOM* 1 ml (MLE)	KISIEL* 150 ml ZUPA GRYSIKOWA* 400 ml (GLU, SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml		Energia [kcal] 732,8 Białko ogółem [g] 33,5 Tłuszcz [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 117,3 Witamina C [mg] 28,7 WW [Por] 11,9 Błonnik pokarmowy [g] 7,5 Sód [mg] 485,7 suma cukrów prostych [g] 36,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-19 piątek	WEGETARIANSKA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) PASTA JAJECZNA* 60 g (JAJ, MLE) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) BROKUŁY GOTOWANE 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g	KISIEL* 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) MANDARYNKA* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS GRECKI PODSTAWA* 150 g (GLU, SEL, GOR)	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SER ŻOŁTY* 60 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml OGÓREK KISZONY* 60 g	KRAKERSY 15 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 2 311 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 322,6 Witamina C [mg] 188,7 WW [Por] 32,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sód [mg] 3 657,6 suma cukrów prostych [g] 53,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7
	WEGAŃSKA	RYŻ NA WYWARZE JARZ* 350 ml (MLE, SEL) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SAŁATKA JARZYNOWO-RYŻOWA Z OLEJEM* 100 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KOTLET Z FASOLI 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ORZ) SURÓWKA WARSZAWIANKA Z OL* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS GRECKI PODSTAWA* 150 g (GLU, SEL, GOR)	JABŁKO 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) PASTA WARZYWNA* 80 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KRAKERSY 15 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 2 439,9 Białko ogółem [g] 58,9 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 401,8 Witamina C [mg] 227,1 WW [Por] 40,4 Błonnik pokarmowy [g] 51,3 Sód [mg] 2 782 suma cukrów prostych [g] 32,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-19 piątek	BOGATORZESZTKOWA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB RAZOWY* 90 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) PASTA Z SERA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g OGÓREK ŚW 60 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g	KISIEL Z TARTYM JABŁKIEM Z CUKR* 150 ml	ZUPA KALAFIOROWA Z MAK PEŁNOZIAR* 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) RYŻ BRAZOWY NA SYPKO* 200 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SURÓWKA WARSZAWIANKA Z OL* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS GRECKI PODSTAWA* 150 g (GLU, SEL, GOR)	JABŁKO 150 g	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 90 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SOJ) SURÓWKA Z RZODKWI BIAŁEJ, MARCHWI, JABŁKA Z OL* 70 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	KRAKERSY 15 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 2 339,3 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 394 Witamina C [mg] 229,6 WW [Por] 39,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 Sód [mg] 2 689,8 suma cukrów prostych [g] 54,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1
		2024-01-20 sobota	PODSTAWOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml JABŁKO 150 g MIÓD 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA GRYCZANA NA SYPKO 200 g GULASZ DROBIOWY * 180 g (GLU) BUKIET WARZYW GOT KROLEWSKI* 150 g (MLE) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g		CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAŃ Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-20 sobota	PODSTAWOWA BEZ MLEKA	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g MIÓD 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN B/ MLEKA* 400 ml (GLU, SEL) KASZA GRYCZANA NA SYPKO 200 g GULASZ DROBIOWY * 180 g (GLU) BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g (MLE) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g		CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 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 KURCZĄT* 60 g (MLE, GOR) RZODKIEWKA 20 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M.SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 509,6 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 411,8 Witamina C [mg] 158,6 WW [Por] 41,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Sód [mg] 2 069,3 suma cukrów prostych [g] 49,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23
	ŁATWOSTRAWNA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g MIÓD 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN * 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) GULASZ DROBIOWY * 180 g (GLU) BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g (MLE) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE)	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M.SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 719,1 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 434 Witamina C [mg] 163,2 WW [Por] 43,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Sód [mg] 2 027,8 suma cukrów prostych [g] 65,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7
	ŁATWOSTR. BEZ MLEKA	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g HERBATA Z/C* 250 ml MIÓD 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN B/ MLEKA* 400 ml (GLU, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) GULASZ DROBIOWY * 180 g (GLU) BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g (MLE) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g (MLE, GOR) RZODKIEWKA 20 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M.SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 551,2 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 420,6 Witamina C [mg] 158,6 WW [Por] 42,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Sód [mg] 2 023,6 suma cukrów prostych [g] 51 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-20 sobota	LĄTWOSTR. POŁOŻNICZA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 20 g (MLE) SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) MIÓD 50 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) GULASZ DROBIOWY* 180 g (GLU) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM* 250 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 20 g (MLE) HERBATA Z/C* 250 ml TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	KANAPKA Z BUŁKI Z M.EX I SZYNKĄ Z INDYKA* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 836,7 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 432,8 Witamina C [mg] 111 WW [Por] 43,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sód [mg] 1 970,5 suma cukrów prostych [g] 78,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,3
	Z ogr. łatw przysw. węgl.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ)	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) GULASZ DROBIOWY* 180 g (GLU) BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g (MLE) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 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) RZODKIEWKA 20 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE)	CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 30 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SAŁATA MASŁOWA 15 g	Energia [kcal] 2 650,2 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 386,5 Witamina C [mg] 162,5 WW [Por] 38,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Sód [mg] 2 219,5 suma cukrów prostych [g] 47,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33
	Z ogr. przysw. węgl./B/S	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) PASTA DROBIOWO-WARZYWNA* 60 g (SEL, GOR)	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN B/SOLI* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) GULASZ DROBIOWY* 180 g (GLU) BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g (MLE) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 474,4 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 365,2 Witamina C [mg] 171 WW [Por] 36,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Sód [mg] 2 072,7 suma cukrów prostych [g] 51 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-20 sobota	z ogr. łatw przysw. węgl. 1000	CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 5 g (MLE) SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 20 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ)	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 150 g (GLU) GULASZ DROBIOWY* 100 g (GLU) BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 70 g (MLE) KOMPOT Z JABLIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 5 g (MLE) TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 1 388,6 Białko ogółem [g] 71,2 Tłuszcz [g] 52,6 Węglowodany ogółem [g] 193,1 Witamina C [mg] 80,1 WW [Por] 19,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sód [mg] 1 388,4 suma cukrów prostych [g] 23,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,3
	z ogr. łatw przysw. węgl. 1500	KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ)	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 200 ml (MLE, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 150 g (GLU) GULASZ DROBIOWY * 180 g (GLU) BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g (MLE) KOMPOT Z JABLIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 1 979,8 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 281,3 Witamina C [mg] 142 WW [Por] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sód [mg] 1 696,6 suma cukrów prostych [g] 41,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4
	z ogr. łatw przysw. węgl. 1500b/ml	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 200 ml (GLU, MLE, SEL) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ)	SOK POMIDOROWY* 1 szt	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN B/ MLEKA* 200 ml (SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 150 g (GLU) GULASZ DROBIOWY * 180 g (GLU) BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g (MLE) KOMPOT Z JABLIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g (MLE, GOR) RZODKIEWKA 20 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 1 838,5 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 274,8 Witamina C [mg] 155,9 WW [Por] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Sód [mg] 1 681,5 suma cukrów prostych [g] 39,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-20 sobota	z ogr.latw.przysw.węgl. b/ml	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ)	SOK POMIDOROWY* 1 szt	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN B/ MLEKA* 400 ml (GLU, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) GULASZ DROBIOWY * 180 g (GLU) BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g (MLE) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 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* 60 g (MLE, GOR) RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 446,5 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 381,6 Witamina C [mg] 183,4 WW [Por] 38,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 Sód [mg] 2 161,6 suma cukrów prostych [g] 39,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6
	z ogr.latw.przysw.węgl.NISKOTŁ.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) GULASZ DROBIOWY * 180 g (GLU) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE) JABŁKO PIECZONE* 150 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 268 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 369 Witamina C [mg] 112,9 WW [Por] 37,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sód [mg] 2 005,7 suma cukrów prostych [g] 52,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3
	O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g MIÓD 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) GULASZ DROBIOWY * 180 g (GLU) BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g (MLE) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE)	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 719,1 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 434 Witamina C [mg] 163,2 WW [Por] 43,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Sód [mg] 2 027,8 suma cukrów prostych [g] 65,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-20 sobota	O KONT.ZAW.KW.TŁ B/M	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g MIÓD 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN B/ MLEKA* 400 ml (GLU, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) GULASZ DROBIOWY * 180 g (GLU) BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g (MLE) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g		CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g (MLE, GOR) RZODKIEWKA 20 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M.SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 539,8 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 420,6 Witamina C [mg] 158,6 WW [Por] 42,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Sód [mg] 2 023,6 suma cukrów prostych [g] 51 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7
	ŁATW.Z OGR.TŁ.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) MIÓD 50 g JABŁKO PIECZONE* 150 g		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) GULASZ DROBIOWY * 180 g (GLU) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g		BUŁKA PSZENNNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE) CUKINIA PAROWANA Z ZIOLAMI* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	WAFEL RYZOWY* 10 g	Energia [kcal] 2 461 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 410,2 Witamina C [mg] 118,5 WW [Por] 41,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sód [mg] 1 755,8 suma cukrów prostych [g] 71,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,4
	ŁATWOSTRAWNA BEZ TŁ	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) MIÓD 50 g		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) GULASZ DROBIOWY * 180 g (GLU) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g		BUŁKA PSZENNNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE) JABŁKO PIECZONE* 150 g	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 259,3 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 45,8 Węglowodany ogółem [g] 403,7 Witamina C [mg] 112,8 WW [Por] 40,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sód [mg] 1 747,5 suma cukrów prostych [g] 73,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-20 sobota	Z OGR.SUB.POBYW.S.ŻOŁ	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) HERBATA Z/C* 250 ml MIOD 50 g PASTA DROBIOWO-WA RZYWNA* 60 g (SEL, GOR)	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 200 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE) TWAROŻEK* 110 g (MLE) JABŁKO PIECZONE* 150 g HERBATA Z/C* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 331,3 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 366,8 Witamina C [mg] 103,4 WW [Por] 37 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sód [mg] 1 375,2 suma cukrów prostych [g] 80,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7
	UBOGOENERGETYCZNA 1000	CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 5 g (MLE) SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 20 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) JABŁKO 150 g		KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 150 g (GLU) GULASZ DROBIOWY * 180 g (GLU) BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g (MLE) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 5 g (MLE) TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 1 402,4 Białko ogółem [g] 69,1 Tłuszcz [g] 45,5 Węglowodany ogółem [g] 222,3 Witamina C [mg] 121,6 WW [Por] 22,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sód [mg] 1 264,5 suma cukrów prostych [g] 29,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12
	UBOGOENERGETYCZNA 1500	KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE) SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ)		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 200 ml (MLE, SEL) KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 150 g (GLU) GULASZ DROBIOWY * 180 g (GLU) BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g (MLE) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE)	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 1 828,4 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 265,7 Witamina C [mg] 135,9 WW [Por] 26,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sód [mg] 1 506,9 suma cukrów prostych [g] 39,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-20 sobota	BOGATOBIALKOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ)	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) GULASZ DROBIOWY * 180 g (GLU) BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g (MLE) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	CHLEB PSZENNO-ZYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 812,6 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 419,3 Witamina C [mg] 164,1 WW [Por] 42,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Sód [mg] 2 266,4 suma cukrów prostych [g] 83,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8
	NISKOBIALKOWA	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) JABŁKO 150 g MIÓD 50 g	SOK JABŁKOWY* 200 ml	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN B/ MLEKA* 400 ml (GLU, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) PIECZEŃ WP GOT* 50 g BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g (MLE) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	CHLEB PSZENNO-ZYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 571,3 Białko ogółem [g] 64,5 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 476,1 Witamina C [mg] 174,3 WW [Por] 47,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Sód [mg] 1 401,8 suma cukrów prostych [g] 59,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6
	DZIECIĘCA 1-3	KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml JABŁKO 150 g MIÓD 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 200 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	SOK POMARAŃCZO WY* 200 ml	Energia [kcal] 2 129,4 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 321,8 Witamina C [mg] 121,3 WW [Por] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sód [mg] 1 320,2 suma cukrów prostych [g] 72,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-20 sobota	DZIECIĘCA 4-10	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g MIÓD 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) GULASZ DROBIOWY * 180 g (GLU) BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g (MLE) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE)	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 696,7 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 419,9 Witamina C [mg] 163,2 WW [Por] 42,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Sód [mg] 1 836,3 suma cukrów prostych [g] 70,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5
	DZIECIĘCA 11-18	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g MIÓD 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) GULASZ DROBIOWY * 180 g (GLU) BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g (MLE) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE)	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 858,9 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 453,6 Witamina C [mg] 163,2 WW [Por] 45,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sód [mg] 2 083,9 suma cukrów prostych [g] 71,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9
	DZIECIĘCA POOPERACYJNA	KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) MIÓD 50 g	SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml (MLE)	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) HERBATA Z/C* 250 ml TWAROŻEK* 110 g (MLE) JABŁKO PIECZONE* 150 g		Energia [kcal] 2 620,9 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 398,4 Witamina C [mg] 102,5 WW [Por] 40 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sód [mg] 1 372,7 suma cukrów prostych [g] 66,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-01-20 sobota	BEZMLECZNA	BULKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) KASZA MANNNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) HERBATA Z/C* 250 ml MIÓD 50 g		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN B/ MLEKA* 400 ml (GLU, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) GULASZ DROBIOWY * 180 g (GLU) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g		BULKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g (MLE, GOR) JABŁKO PIECZONE* 150 g HERBATA Z/C* 250 ml		Energia [kcal] 2 209,6 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 386,4 Witamina C [mg] 106,9 WW [Por] 38,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sód [mg] 1 744,8 suma cukrów prostych [g] 56,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,2
	BEZGLUTENOWA	KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g (GLU) BULKA PSZENNA KROJ * 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 5 g (MLE) POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g SUCHARY* 30 g HERBATA Z/C* 250 ml	KISIEL* 150 ml	ZUPA RYŻOWA* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARCHEW GOTOWANA * 150 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	MASŁO 82% 5 g (MLE) RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g (MLE) SUCHARY* 30 g BULKA PSZENNA KROJ * 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g (GLU) HERBATA Z/C* 250 ml		Energia [kcal] 1 747,9 Białko ogółem [g] 51,5 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 290,5 Witamina C [mg] 42,6 WW [Por] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sód [mg] 1 038,7 suma cukrów prostych [g] 46,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5
	BEZGLUTENOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) PIECZYWO B/GLUTENOWE* 100 g (ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml JABŁKO 150 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) MIÓD 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN B/ GLUTENU* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GULASZ DROBIOWY B/GLUTENU* 180 g BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 70 g (MLE) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	PIECZYWO B/GLUTENOWE* 120 g (ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml		Energia [kcal] 2 563,8 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 374 Witamina C [mg] 140,6 WW [Por] 37,4 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sód [mg] 1 131,3 suma cukrów prostych [g] 68,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-20 sobota	PAPKOWATA	KASZA MANNA NA MLEKU MIX* 400 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) MIÓD 50 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN MIX* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml ZUPA PAPA Z MIESEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) CUKINIA PAROWANA Z ZIOLAMI* 70 g	SOK POMARAŃCZO WY* 200 ml	Energia [kcal] 2 476 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 387,1 Witamina C [mg] 145 WW [Por] 38,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sód [mg] 1 518,1 suma cukrów prostych [g] 86,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2
	PAPKOWATA CUKRZYCOWA	KASZA MANNA NA MLEKU MIX* 400 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) SZYNKA WP MICHAŁOWEJ MIELONA* 50 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) JABŁKO PIECZONE* 150 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN MIX* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE) ZUPA PAPA Z MIESEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) CUKINIA PAROWANA Z ZIOLAMI* 70 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 277,1 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 319,2 Witamina C [mg] 157,7 WW [Por] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Sód [mg] 1 513,3 suma cukrów prostych [g] 72,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4
	PAPKOWATA BEZ MLEKA	KASZA MANNA NA WYWARZIE JARZ MIX* 400 ml (GLU, MLE, SEL) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) HERBATA Z/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g MIÓD 50 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN B/ML MIX* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT MIELONA* 50 g (MLE, GOR) ZUPA PAPA Z MIESEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) CUKINIA PAROWANA Z ZIOLAMI* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	SOK POMARAŃCZO WY* 200 ml	Energia [kcal] 2 230 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 372,8 Witamina C [mg] 165 WW [Por] 37,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sód [mg] 1 344,7 suma cukrów prostych [g] 74,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-20 sobota	PLYNNA	KASZA MANNA NA MLEKU PLYNNA* 400 ml (GLU, JAJ, MLE) HERBATA Z/C* 250 ml GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	PLYNNA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	KISIEL* 150 ml	PLYNNA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM B/ CUK* 200 ml (GLU, MLE) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SOK POMARAŃCZO WY* 200 ml		Energia [kcal] 2 304,6 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 307,7 Witamina C [mg] 77,3 WW [Por] 30,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sód [mg] 648 suma cukrów prostych [g] 88,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,2
	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml (GLU, JAJ, MLE) GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ) HERBATA Z/C* 250 ml MIÓD 50 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	SONDA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KISIEL* 150 ml KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	SONDA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml (GLU) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml		Energia [kcal] 2 584,6 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 111,1 Węglowodany ogółem [g] 325,7 Witamina C [mg] 78 WW [Por] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sód [mg] 621,8 suma cukrów prostych [g] 82 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,7
	SONDA BEZ MLEKA	SONDA B/ MLEKA ŚN* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) HERBATA Z/C* 250 ml GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)	SOK JABŁKOWY* 200 ml	SONDA B/MLEKA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KISIEL* 150 ml KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	SONDA B/ML KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml (GLU) HERBATA Z/C* 250 ml		Energia [kcal] 2 440,2 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 103,4 Węglowodany ogółem [g] 325,4 Witamina C [mg] 117,7 WW [Por] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sód [mg] 514,6 suma cukrów prostych [g] 74,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,3
	KLEIKOWA	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* 400 g (GLU) SUCHARY* 30 g HERBATA Z/C* 250 ml		Energia [kcal] 755,7 Białko ogółem [g] 11,4 Tłuszcz [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 129,3 Witamina C [mg] WW [Por] 12,9 Błonnik pokarmowy [g] 3 Sód [mg] 28,5 suma cukrów prostych [g] 39,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,2
	PLYNNA DZIECIĘCA	KASZA MANNA NA MLEKU PLYNNA* 400 ml (GLU, JAJ, MLE) HERBATA Z/C* 250 ml	SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml (MLE)	KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g	KISIEL* 150 ml	BUDYŃ* 150 ml (MLE) ZUPA GRYSIKOWA* 400 ml (GLU, SEL) HERBATA Z/C* 250 ml		Energia [kcal] 996 Białko ogółem [g] 44,2 Tłuszcz [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 149,6 Witamina C [mg] 23,9 WW [Por] 15,1 Błonnik pokarmowy [g] 5,9 Sód [mg] 459,3 suma cukrów prostych [g] 63,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-20 sobota	WEGETARIANSKA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml JABŁKO 150 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) MIÓD 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	SOK POMIDOROWY* 1 szt	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) JAJKO KURZE GOTOWANE 1/2 szt. 1 Por (JAJ) SOS KOPERKOWY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g	GALARETKA OWOCOWA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 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 ŻOŁTY* 50 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ, Z/C * 250 ml		Energia [kcal] 2 721,5 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 429 Witamina C [mg] 143 WW [Por] 42,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Sód [mg] 2 202,9 suma cukrów prostych [g] 88,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3
	WEGAŃSKA	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA WARZYWNA* 60 g (SEL) HERBATA Z/C* 250 ml JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	SOK POMIDOROWY* 1 szt	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN B/ MLEKA* 400 ml (GLU, SEL) KASZOTTO WEGAŃSKIE Z SOSEM KOPERKOWYM* 350 g (GLU, MLE, SEL) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU) BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 70 g (MLE) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g	KISIEL* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SAŁATKA RYŻOWO-WARZYWNA* 200 g (SEL) RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml		Energia [kcal] 2 486,6 Białko ogółem [g] 49,6 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 422,1 Witamina C [mg] 248,9 WW [Por] 42,5 Błonnik pokarmowy [g] 55,7 Sód [mg] 1 993,9 suma cukrów prostych [g] 84,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-20 sobota	BOGATORZSKA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 90 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g JABŁKO 150 g HERBATA Z/C* 250 ml JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt. (JAJ) MIOD 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	GREJFRUT* 200 g	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) GULASZ DROBIOWY* 180 g (GLU) BUKIET WARZYW GOT KROLEWSKI* 70 g (MLE) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM* 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 90 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE) SURÓWKA Z KAP PEK Z PAPRYKA 100 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 999,5 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 484,6 Witamina C [mg] 273,2 WW [Por] 48,7 Błonnik pokarmowy [g] 47 Sód [mg] 2 839,5 suma cukrów prostych [g] 72,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3
2024-01-21 niedziela	PODSTAWOWA	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ŻYTN I* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g DŻEM* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g OGÓREK ŚW 60 g		ROSÓL Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO PIECZONE* 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) MARCHEW ZASMAŻANA* 150 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABL, KUK Z JOG* 130 g		CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) POMIDOR 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2)	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 188,5 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 306,1 Witamina C [mg] 110,5 WW [Por] 30,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sód [mg] 1 780,7 suma cukrów prostych [g] 61,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-21 niedziela	PODSTAWOWA BEZ MLEKA	PŁATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ZYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g DŻEM * 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g OGÓREK śW 60 g		ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO PIECZONE * 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) MARCHEW ZASMAŻANA* 150 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JA BŁ, KUK Z OLEJ* 130 g		CHLEB PSZENNO-ZYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) POMIDOR 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 094,2 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 299,3 Witamina C [mg] 130,7 WW [Por] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sód [mg] 1 574,1 suma cukrów prostych [g] 50,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,4
	LATWOSTRAWNA	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g DŻEM * 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml		ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z JOG* 130 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) POMIDOR 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 223,4 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 308,7 Witamina C [mg] 105,7 WW [Por] 31 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sód [mg] 1 694,4 suma cukrów prostych [g] 62,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-21 niedziela	ŁATWOSTR. BEZ MILEKA	PŁATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) DŻEM * 70 g		ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) POLEDWICA SOPÓCKA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) POMIDOR 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 048 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 290,6 Witamina C [mg] 88,5 WW [Por] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sód [mg] 1 441,2 suma cukrów prostych [g] 49,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,7
	ŁATWOSTR. POŁOŻNICZA	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 20 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml DŻEM * 70 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KANAPKA Z BUŁKI Z M.EX I SZYNKA Z INDYKA * 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 20 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POLEDWICA SOPÓCKA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 514,2 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 107,3 Węglowodany ogółem [g] 319,4 Witamina C [mg] 48,8 WW [Por] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sód [mg] 1 765,3 suma cukrów prostych [g] 60,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2
	Z ogr. łatw. przysw. węgl.	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g SER BIAŁY KROJONY* 110 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABL, KUK Z JOG* 130 g	KIWI 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) POMIDOR 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2)	CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 5 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 30 g (MLE, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g	Energia [kcal] 2 309,8 Białko ogółem [g] 122,5 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 309,4 Witamina C [mg] 104,7 WW [Por] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sód [mg] 2 029,8 suma cukrów prostych [g] 182,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-21 niedziela	z ogr./przysw.węgl.B/S	<p>PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE)</p> <p>CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE)</p> <p>SCHAB GOT B/ SOLI* 30 g</p> <p>SAŁATA MASŁOWA 10 g</p> <p>WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)</p> <p>HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml</p> <p>SER BIAŁY KROJONY* 110 g (MLE)</p>	<p>KISIEL B/C* 150 ml</p>	<p>ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g</p> <p>UDKO GOTOWANE* 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ)</p> <p>MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE)</p> <p>KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml</p> <p>SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z JOG* 130 g</p>	<p>KIWI 150 g</p>	<p>CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE)</p> <p>PASTA DROBIOWO-WA RZYWNA* 80 g (SEL, GOR)</p> <p>POMIDOR 70 g</p> <p>SAŁATA MASŁOWA 10 g</p> <p>HERBATA B/CIUKRU* 250 ml</p>	<p>JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)</p>	<p>Energia [kcal] 2 379,9</p> <p>Białko ogółem [g] 135</p> <p>Tłuszcz [g] 88,2</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 295,8</p> <p>Witamina C [mg] 115,6</p> <p>WW [Por] 29,8</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 33</p> <p>Sód [mg] 1 781,1</p> <p>suma cukrów prostych [g] 191,6</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9</p>
	z ogr. łatw.przysw. węgl. 1000	<p>CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE)</p> <p>SZYNKA DROB ANI 50 g</p> <p>POWIDŁA JABŁKOWE* 40 g</p> <p>HERBATA B/CIUKRU* 250 ml</p> <p>SAŁATA MASŁOWA 10 g</p> <p>WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)</p>	<p>KISIEL B/C* 150 ml</p>	<p>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g (MLE)</p> <p>PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE)</p> <p>KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml</p> <p>SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z JOG* 130 g</p>	<p>KIWI 150 g</p>	<p>CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE)</p> <p>POMIDOR 70 g</p> <p>SAŁATA MASŁOWA 10 g</p> <p>POLEDWICA SOPÓCKA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2)</p> <p>HERBATA B/CIUKRU* 250 ml</p>	<p>JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)</p>	<p>Energia [kcal] 1 189,8</p> <p>Białko ogółem [g] 58,5</p> <p>Tłuszcz [g] 50,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 180,1</p> <p>Witamina C [mg] 93,2</p> <p>WW [Por] 18,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 22,5</p> <p>Sód [mg] 1 082,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 175,2</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,9</p>
	z ogr. łatw.przysw. węgl. 1500	<p>PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE)</p> <p>CHLEB RAZOWY* 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE)</p> <p>SZYNKA DROB ANI 50 g</p> <p>SAŁATA MASŁOWA 10 g</p> <p>WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)</p> <p>POWIDŁA JABŁKOWE* 40 g</p> <p>HERBATA B/CIUKRU* 250 ml</p>	<p>KISIEL B/C* 150 ml</p>	<p>ROSÓŁ Z MAKARONEM* 200 ml (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g</p> <p>UDKO GOTOWANE* 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ)</p> <p>MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE)</p> <p>KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml</p> <p>SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z JOG* 130 g</p>	<p>KIWI 150 g</p>	<p>CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE)</p> <p>POMIDOR 70 g</p> <p>HERBATA B/CIUKRU* 250 ml</p> <p>SAŁATA MASŁOWA 10 g</p> <p>POLEDWICA SOPÓCKA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2)</p>	<p>JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)</p>	<p>Energia [kcal] 1 689,2</p> <p>Białko ogółem [g] 89,4</p> <p>Tłuszcz [g] 70,2</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 229</p> <p>Witamina C [mg] 100</p> <p>WW [Por] 23</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 26,7</p> <p>Sód [mg] 1 243,6</p> <p>suma cukrów prostych [g] 184,6</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,8</p>

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-01-21 niedziela	z ogr. łatw przysw. węgl. 15000b/ml	PŁATKI JECZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 200 ml (GLU, MLE, SEL) CHLEB RAZOWY* 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) POWIDŁA JABŁKOWE* 40 g	KISIEL B/C* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 200 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml	KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) POLĘDWICA SOPOCKA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) POMIDOR 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g		Energia [kcal] 1 481,9 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 202,3 Witamina C [mg] 71,1 WW [Por] 20,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sód [mg] 1 034,4 suma cukrów prostych [g] 165,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,3
2024-01-21 niedziela	z ogr. łatw przysw. węgl. b/ml	CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ŻYTN I* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml PŁATKI JECZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL) OGÓREK ŚW 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH. JABŁ. KUK Z OL 130 g	KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) POLĘDWICA SOPOCKA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) POMIDOR 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 050,2 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 305,2 Witamina C [mg] 140,9 WW [Por] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Sód [mg] 1 535,1 suma cukrów prostych [g] 183,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-21 niedziela	z ogr łatw przysw weglNISKOTL	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ZYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	CHLEB PSZENNO-ZYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POLEDWICA SOPÓCKA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 083,6 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 290,4 Witamina C [mg] 61,9 WW [Por] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sód [mg] 1 772,8 suma cukrów prostych [g] 49,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,5
	O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g DŻEM * 70 g		ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z JOG* 130 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) POMIDOR 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2)	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 223,4 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 308,7 Witamina C [mg] 105,7 WW [Por] 31 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sód [mg] 1 694,4 suma cukrów prostych [g] 62,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-21 niedziela	O KONT.ZAW.KW.TŁ.BMI	<p>PLATKI JECZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL)</p> <p>CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE)</p> <p>SZYŃKA DROB ANI 50 g</p> <p>WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)</p> <p>SALAATA MASŁOWA 10 g</p> <p>DŻEM * 70 g</p> <p>HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CUKRU* 250 ml</p>		<p>ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g</p> <p>UDKO GOTOWANE* 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ)</p> <p>MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE)</p> <p>KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml</p> <p>SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH.JABŁ, KUK Z OL 130 g</p>		<p>CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE)</p> <p>POLEDWICA SOPÓCKA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2)</p> <p>POMIDOR 70 g</p> <p>SALAATA MASŁOWA 10 g</p> <p>HERBATA B/CUKRU* 250 ml</p>	<p>SOK POMIDOROWY* 1 szt</p>	<p>Energia [kcal] 2 109,4</p> <p>Białko ogółem [g] 90,5</p> <p>Tłuszcz [g] 83,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 301,4</p> <p>Witamina C [mg] 125,9</p> <p>WW [Por] 30,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 34,2</p> <p>Sód [mg] 1 482,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 52</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15</p>
	LATW.Z OGR.TŁ.	<p>PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE)</p> <p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE)</p> <p>SZYŃKA DROB ANI 50 g</p> <p>WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)</p> <p>DŻEM * 70 g</p> <p>HERBATA B/CUKRU* 250 ml</p>		<p>ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g</p> <p>UDKO GOTOWANE* 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ)</p> <p>MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE)</p> <p>KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml</p>		<p>BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE)</p> <p>POLEDWICA SOPÓCKA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2)</p> <p>CUKINIA PAROWANA Z ZIOLAMI* 70 g</p> <p>HERBATA B/CUKRU* 250 ml</p>	<p>JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)</p>	<p>Energia [kcal] 2 176,7</p> <p>Białko ogółem [g] 102,9</p> <p>Tłuszcz [g] 83,3</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 295,2</p> <p>Witamina C [mg] 48,8</p> <p>WW [Por] 29,6</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 24</p> <p>Sód [mg] 1 606,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 60,2</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,3</p>
	LATWOSTRAWNA BEZ TŁ.	<p>PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE)</p> <p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>SZYŃKA DROB ANI 50 g</p> <p>WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)</p> <p>DŻEM * 70 g</p> <p>HERBATA B/CUKRU* 250 ml</p>		<p>ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g</p> <p>UDKO GOTOWANE* 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ)</p> <p>MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE)</p> <p>KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml</p>		<p>BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>HERBATA B/CUKRU* 250 ml</p> <p>POLEDWICA SOPÓCKA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2)</p> <p>CUKINIA PAROWANA Z ZIOLAMI* 70 g</p>	<p>WAFEL RYZOWY* 10 g</p> <p>JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)</p>	<p>Energia [kcal] 2 059,4</p> <p>Białko ogółem [g] 101,8</p> <p>Tłuszcz [g] 65,6</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 303</p> <p>Witamina C [mg] 48,8</p> <p>WW [Por] 30,4</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 24,2</p> <p>Sód [mg] 1 605,1</p> <p>suma cukrów prostych [g] 60,1</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,7</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-21 niedziela	Z OGR.SUB.POB.W.S.ŻOŁ	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml DŻEM * 70 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) SZYNKA WP GOT B/SOLI* 50 g	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS WŁASNY 100 ml (GLU, MLE, SEL) MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) PASTA DROBIOWO-WA RZYWNA* 80 g (SEL, GOR) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 363 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 332,6 Witamina C [mg] 67,4 WW [Por] 33,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sód [mg] 1 898,6 suma cukrów prostych [g] 76,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4
	UBOGOENERGETYCZNA 1000	CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml		ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z JOG* 130 g	KISIEL B/C* 150 ml	CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) POMIDOR 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2)	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 1 138,4 Białko ogółem [g] 59,3 Tłuszcz [g] 49,7 Węglowodany ogółem [g] 165,5 Witamina C [mg] 88,3 WW [Por] 16,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sód [mg] 1 085,6 suma cukrów prostych [g] 23,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,8
	UBOGOENERGETYCZNA 1500	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g DŻEM * 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml		ROSÓŁ Z MAKARONEM* 200 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z JOG* 130 g	KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) POMIDOR 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 1 723,1 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 233,4 Witamina C [mg] 101,4 WW [Por] 23,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Sód [mg] 1 157,3 suma cukrów prostych [g] 203 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-21 niedziela	BOGATOBIAŁKOWA	PLĄTKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g DŻEM* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g	BUDYŃ* 150 ml (MLE)	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z JOG* 130 g	SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml (MLE)	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) POLEDWICA SOPOCKA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) PASTA DROBIOWO-WA RZYWNA* 50 g (SEL, GOR) POMIDOR 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml		Energia [kcal] 2 537 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 100,1 Węglowodany ogółem [g] 342,7 Witamina C [mg] 113,9 WW [Por] 34,5 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sód [mg] 1 754,1 suma cukrów prostych [g] 70,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6
	NISKOBIAŁKOWA	PLĄTKI JECZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) DŻEM* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g	POMARAŃCZA* 150 g	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 40 g MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml	KIWI 150 g KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) RYŻ Z WARZYWAMI* 150 g POMIDOR 70 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE) WAFEL RYZOWY* 10 g JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 157,5 Białko ogółem [g] 62 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 384,3 Witamina C [mg] 149,4 WW [Por] 38,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sód [mg] 2 031,8 suma cukrów prostych [g] 359,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,8
	DZIECIĘCA 1-3	PLĄTKI JECZMIENNE NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g DŻEM* 70 g	KISIEL Z TARTYM JABŁKIEM B/CUKRU* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 200 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml	KIWI 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) POMIDOR 70 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPOCKA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2)	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 1 606,2 Białko ogółem [g] 67,3 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 229 Witamina C [mg] 67,8 WW [Por] 23,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Sód [mg] 1 109,9 suma cukrów prostych [g] 204 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-21 niedziela	DZIECIĘCA 4-10	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g DŻEM * 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL Z TARTYM JABŁKIEM B/CIUKRU* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z JOG* 130 g	KIWI 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) POMIDOR 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPOCKA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 154,9 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 297,5 Witamina C [mg] 109,7 WW [Por] 30 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sód [mg] 1 445,2 suma cukrów prostych [g] 214,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3
	DZIECIĘCA 11-18	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g DŻEM * 70 g	KISIEL Z TARTYM JABŁKIEM B/CIUKRU* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z JOG* 130 g	KIWI 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) POMIDOR 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPOCKA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 317,1 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 331 Witamina C [mg] 109,7 WW [Por] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sód [mg] 1 692,8 suma cukrów prostych [g] 215,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9
	DZIECIĘCA POOPERACYJNA	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g DŻEM * 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KISIEL B/C* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 200 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POLEDWICA SOPOCKA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 016,4 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 285,5 Witamina C [mg] 44,2 WW [Por] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sód [mg] 1 568,4 suma cukrów prostych [g] 50,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-21 niedziela	BEZMIECZNA	PŁATKI JECZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g DŻEM * 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g		ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) POŁĘDWICA SOPOČKA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOLAMI* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	WAFEL RYZOWY* 10 g JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 093,6 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 292,3 Witamina C [mg] 54 WW [Por] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sód [mg] 1 506,3 suma cukrów prostych [g] 46,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,4
	BIEGUNKOWA	KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g (GLU) BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 5 g (MLE) POWIDŁA JABLKOWE* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SUCHARY* 30 g	KISIEL* 150 ml	ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARCHEW GOTOWANA * 150 g (MLE) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 5 g (MLE) RYŻ Z JABLKIEM* 200 g (MLE) SUCHARY* 30 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g (GLU)		Energia [kcal] 1 670,9 Białko ogółem [g] 51,4 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 282 Witamina C [mg] 52,5 WW [Por] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sód [mg] 649,8 suma cukrów prostych [g] 37,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1
	BEZGLUTENOWA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml (MLE) PIECZYWO B/GLUTENOWE* 100 g (ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g DŻEM * 70 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM BEZGLUTEN* 400 ml (JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) MARCHEW GOTOWANA * 150 g (MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH.JABL, KUK Z JOG* 130 g	KIWI 150 g	PIECZYWO B/GLUTENOWE* 120 g (ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) POŁĘDWICA SOPOČKA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) POMIDOR 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE) WAFEL RYZOWY* 10 g	Energia [kcal] 2 247,8 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 318,3 Witamina C [mg] 106,9 WW [Por] 31,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sód [mg] 559,1 suma cukrów prostych [g] 214,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-21 niedziela	PAPKOWATA	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU MIX* 400 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) SZYBNKA DROB ANI MIEL 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) DZEM * 70 g	KISIEL B/C* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM MIX* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS WŁASNY 100 ml (GLU, MLE, SEL) MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml	JABŁKO PIECZONE* 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) TWAROŻEK* 110 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 099,3 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 311,5 Witamina C [mg] 93,5 WW [Por] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sód [mg] 1 421,6 suma cukrów prostych [g] 73,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6
	PAPKOWATA CIUKRYCOWA	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU MIX* 400 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) SZYBNKA DROB ANI MIEL 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM MIX* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SOS WŁASNY 100 ml (GLU, MLE, SEL)	KIWI 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml TWAROŻEK* 110 g (MLE) ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 017,1 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 286,8 Witamina C [mg] 81,9 WW [Por] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sód [mg] 1 418,2 suma cukrów prostych [g] 195,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5
	PAPKOWATA BEZ MLEKA	PŁATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ MIX* 400 ml (GLU, MLE, SEL) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) SZYBNKA DROB ANI MIEL 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml DZEM * 70 g	KISIEL B/C* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM MIX* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS WŁASNY 100 ml (GLU, MLE, SEL) MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml	RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g (MLE)	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) POŁĘDWICA SOPOCKA WP MIELONA* 50 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g SOK POMIDOROWY* 1 szt		Energia [kcal] 1 979,3 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 314,6 Witamina C [mg] 101 WW [Por] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sód [mg] 1 206,8 suma cukrów prostych [g] 56,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-21 niedziela	PLYNNA	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU PLYNNA* 400 ml (GLU, JAJ, MLE) KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE) HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)	PLYNNA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml KISIEL* 150 ml	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt (MLE)	PLYNNA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) RYŻ Z JABLKIEM* 200 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 263,7 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 99,7 Węglowodany ogółem [g] 260 Witamina C [mg] 58,8 WW [Por] 26 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sód [mg] 966,1 suma cukrów prostych [g] 55,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,5
	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml (GLU, JAJ, MLE) JOGURT NATURALNY 1 ml (MLE) HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)	SONDA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KISIEL* 150 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	SONDA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KASZA MANNA NA WODZIE Z JABLKIEM PRAŻ* 200 ml (GLU) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml		Energia [kcal] 2 200,8 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 107,7 Węglowodany ogółem [g] 238,6 Witamina C [mg] 64,7 WW [Por] 23,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 Sód [mg] 521,6 suma cukrów prostych [g] 47 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,9
	SONDA BEZ MLEKA	SONDA B/MLEKA ŚN* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) SOK POMIDOROWY* 1 szt HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)	SONDA B/MLEKA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KISIEL* 150 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt	SONDA B/ML KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KASZA MANNA NA WODZIE Z JABLKIEM PRAŻ* 200 ml (GLU) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml		Energia [kcal] 2 315,7 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 103,4 Węglowodany ogółem [g] 285,3 Witamina C [mg] 127,5 WW [Por] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sód [mg] 511,7 suma cukrów prostych [g] 57,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,2
	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 B/CIUKRU* 250 ml		Energia [kcal] 686,9 Białko ogółem [g] 11,4 Tłuszcz [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 112,3 Witamina C [mg] WW [Por] 11,3 Błonnik pokarmowy [g] 3 Sód [mg] 28,3 suma cukrów prostych [g] 22,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,2
	PLYNNA DZIECIĘCA	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU PLYNNA* 400 ml (GLU, JAJ, MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	BUDYŃ* 150 ml (MLE)	RYŻANKA* 400 ml (SEL) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml	SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml (MLE)	ZUPA GRYSIKOWA* 400 ml (GLU, SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml KISIEL B/C* 150 ml		Energia [kcal] 992,3 Białko ogółem [g] 47,1 Tłuszcz [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 142 Witamina C [mg] 18,9 WW [Por] 14,3 Błonnik pokarmowy [g] 8,4 Sód [mg] 719,2 suma cukrów prostych [g] 36,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-21 niedziela	WEGETARIANSKA	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)	ROSÓŁ WEGE Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GULASZ Z KOSTKI SOJOWEJ Z WARZYWAMI* 180 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL) MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z JOG* 130 g	KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) PASTA JAJECZNA Z NATKĄ* 80 g (JAJ, MLE) POMIDOR 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	WAFEL RYZOWY* 10 g JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 223,9 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 318 Witamina C [mg] 122,1 WW [Por] 31,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sód [mg] 2 997,7 suma cukrów prostych [g] 189,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8
	WEGAŃSKA	PŁATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) DŻEM* 70 g PASTA WARZYWNA* 60 g (SEL) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g POMARAŃCZA* 150 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt	ROSÓŁ WEGE Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GULASZ Z KOSTKI SOJOWEJ Z WARZYWAMI* 180 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL) MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml	KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SAŁATKA JARZYNOWO-MAKARONOWA Z OLEJEM 100 g (GLU, JAJ) POMIDOR 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA* 5 g		Energia [kcal] 2 009,2 Białko ogółem [g] 56,9 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 354,4 Witamina C [mg] 186,8 WW [Por] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 43 Sód [mg] 2 062,7 suma cukrów prostych [g] 206,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-21 niedziela	BOGATORESZTKOWA	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 90 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g DŻEM * 70 g	KISIEL B/C* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM PEŁNOZIARNIST YM* 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL) RYŻ BRAZOWY NA SYPKO* 200 g UDKO GOTOWANE* 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z JOG* 130 g	BROKULY GOTOWANE 150 g (MLE)	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 90 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) SURÓWKA WARZYWNA Z OGÓRKIEM KISZ Z OLEJEM* 130 g (SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA* 5 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2)	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE) WAFEL RYŻOWY* 10 g	Energia [kcal] 2 575 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 98,1 Węglowodany ogółem [g] 382,5 Witamina C [mg] 190,3 WW [Por] 38,6 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 Sód [mg] 2 043,8 suma cukrów prostych [g] 69 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19

FUDEKO S.A.

Spokojna 4, 81-549, Gdynia

Oznaczenia alergenów:

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