

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-16 wtorek	PODSTAWOWA	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 HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SZYMKOWA WP. DEBOWA* 50 g (SOJ, MLE, GOR, SO2)		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)		SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 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	WAFEL RYZOWY* 10 g SEREK HOCHLAND 12 g (MLE)	Energia [kcal] 2 404,9 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 362,6 Witamina C [mg] 117,3 WW [Por] 36,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sód [mg] 2 454,7 suma cukrów prostych [g] 46,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6
	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) 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 KURCZĄT* 60 g (MLE, GOR) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 60 g	WAFEL RYZOWY* 10 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 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

		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/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PRAZONE* 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/CIUKRU* 250 ml OGÓREK KISZONY* 70 g	CHLEB RAZOWY* 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10 g (MLE) SZYMKOWA Z 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. 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 JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) 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] 1 790,2 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 269,4 Witamina C [mg] 154,5 WW [Por] 26,9 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sód [mg] 2 425,5 suma cukrów prostych [g] 65,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6
	z ogr. łatw przysw. węgl. b/ml	PŁATKI JECZMIENNE 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) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SZYMKOWA WP. DEBOWA* 50 g (SOJ, MLE, GOR, SO2) POMIDOR 60 g	KRAKERSY 15 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ)	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)	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/CIUKRU* 250 ml OGÓREK KISZONY* 70 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 103,8 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 330,7 Witamina C [mg] 165,6 WW [Por] 33,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Sód [mg] 3 106,9 suma cukrów prostych [g] 45,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-16 wtorek	O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ	<p>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) SZYMKOWA 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) SZYMKOWA 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>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) SZYMKOWA 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) SZYMKOWA 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	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-16 wtorek	LATWIZ OGR.TŁ.	<p>PLATKI 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>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* 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>SZYNKA 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>
	DZIECIĘCA 1-3	<p>PLATKI 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>SALATA 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>SALATA 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>
	DZIECIĘCA 4-10	<p>PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE)</p> <p>CHLEB RAZOWY* 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</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>SALATA MASŁOWA 10 g</p> <p>POMIDOR 60 g</p> <p>KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p> <p>CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g</p> <p>SZYNKOWA WP. DEBOWA* 50 g (SOJ, MLE, GOR, SO2)</p>	<p>BUDYŃ B/C* 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 150 g</p>	<p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>CHLEB RAZOWY* 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, 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>SALATA MASŁOWA* 5 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] 2 371,5</p> <p>Białko ogółem [g] 94</p> <p>Tłuszcz [g] 70,4</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 383,6</p> <p>Witamina C [mg] 146,6</p> <p>WW [Por] 38,5</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 33,8</p> <p>Sód [mg] 2 124,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 76,8</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-16 wtorek	DZIECIĘCA 11-18	PŁATKI 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) 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	DŻEM JEDNOPORCJO WY 1 szt WAFEL RYŻOWY* 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
	PAPKOWATA	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU MIX* 400 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNNA 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 RYZEM* 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) KOPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	JABŁKO PIECZONE* 150 g	MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g BUŁKA PSZENNNA 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 MIESEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 80 g	BUŁKA PSZENNNA KROJ* 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 5 g (MLE) DŻEM 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
	PLYNNA	PŁATKI JĘCZMIENNE 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) KOPOT 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 MANNA 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