

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-17 środa	PODSTAWOWA	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) SER ŻÓŁTY* 50 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 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) ŁAZANKI Z KAPUSTA KISZONA BIAŁA i MIĘSEM WP* 350 g (GLU, SOJ) JABŁKO 150 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA B/C* 250 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 ZW* 100 g (JAJ, SEL, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)	KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYNKA DEB DR. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 2 505 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 109,1 Węglowodany ogółem [g] 319,3 Witamina C [mg] 136,8 WW [Por] 31,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sód [mg] 3 264 suma cukrów prostych [g] 42 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1
	LATWOSTRAWNA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB GRAHAM* 40 g 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 POLEDWICA 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. SZYNKA DEB DR. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 2 486,8 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 359,9 Witamina C [mg] 202,4 WW [Por] 36,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Sód [mg] 2 398,6 suma cukrów prostych [g] 43,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5
	LATWOSTR. 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 POLEDWICA 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 SZYNKA 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. wegl.	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. łatw przysw. wegl. 1500	KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 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-ŻYTNI* 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, SO2) SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100 g (JAJ, SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYŃKA 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. 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) 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 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) 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 SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATKA JARZYWNA 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] 2 311,3 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
	O KONTR. ZAW. KWAS. TL	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 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 JARZYWNA 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	Podwieczerek	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. SZYNKĄ 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 3skł.* 80 g (SEL) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 268,7 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 359,7 Witamina C [mg] 179,2 WW [Por] 36,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sód [mg] 2 462 suma cukrów prostych [g] 49,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5
	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) TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g RZODKIEWKA 20 g POLEDWICA 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 PSZENNA 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	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/CUKRU* 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 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, 1 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)	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 124,1 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 282,9 Witamina C [mg] 164,8 WW [Por] 28,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sód [mg] 1 724,7 suma cukrów prostych [g] 205,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5
	PLYNNA	KASZA MANNA NA MLEKU PIYNNA* 400 ml (GLU, JAJ, MLE) KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU* 250 ml	KISIEL* 150 ml	PLYNNA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, 1 JABŁKA B/C* 250 g SEREK NATURALNY HOM* 1 szt (MLE)	GALARETKA OWOCOWA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)	PLYNNA 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] 2 335,4 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 267,6 Witamina C [mg] 81,9 WW [Por] 26,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sód [mg] 807,4 suma cukrów prostych [g] 64,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,1