

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-02 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) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA LITEWSKA* 50 g POMIDOR* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g		ZUPA GROCHOWA Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBĄ SMAŻONA (MIRUNA)* 110 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) SURÓWKA COLESŁAW Z JOG*/ 100 g (JAJ, GOR) KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250 ml MANDARYNKA 100 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 DĘBOWA DROBOWA* 70 g OGÓREK KISZONY* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE) WAFEL RYZOWY 1SZT* 10 g	Energia [kcal] 2 291,1 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 319,3 Witamina C [mg] 161,7 WW [Por] 31,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sód [mg] 2 639,4 suma cukrów prostych [g] 43,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6
	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) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA LITEWSKA* 50 g POMIDOR* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ)		ZUPA GROCHOWA Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBĄ SMAŻONA (MIRUNA)* 110 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g (SEL) KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250 ml MANDARYNKA 100 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 DĘBOWA DROBOWA* 70 g OGÓREK KISZONY* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	KISIEL B/C* 150 ml WAFEL RYZOWY 1SZT* 10 g	Energia [kcal] 2 124,3 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 303,3 Witamina C [mg] 124,9 WW [Por] 30,4 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sód [mg] 2 116,5 suma cukrów prostych [g] 32,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-02, piątek	ŁATWOSTRAWNA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA LITEWSKA* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g		ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA PIECZONA* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SOS KOPERKOWY* 50 ml (GLU, MLE, SEL) SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g (SEL) KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250 ml MANDARYNKA 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) SZYMKOWA DEBOWA DROBOWA* 70 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE) WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Energia [kcal] 2 045,5 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 289 Witamina C [mg] 203,9 WW [Por] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sód [mg] 1 730,7 suma cukrów prostych [g] 49,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2
	ŁATWOSTR. BEZ MLEKA	RYŻ NA WYWARZE JARZ* 350 ml (MLE, SEL) CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA LITEWSKA* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml POMIDOR* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g		ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAK B/ ML* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA PIECZONA* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SOS KOPERKOWY* 50 ml (GLU, MLE, SEL) SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g (SEL) KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250 ml MANDARYNKA 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) SZYMKOWA DEBOWA DROBOWA* 70 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 1 800,7 Białko ogółem [g] 67,3 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 272,1 Witamina C [mg] 194 WW [Por] 27,2 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sód [mg] 1 605 suma cukrów prostych [g] 34,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3
	ŁATWOSTR. POŁOŻNICZA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 20 g (MLE) SZYNKA LITEWSKA* 50 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g (MLE) MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	BUDYŃ* 150 ml (MLE)	ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA PIECZONA* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 100 g (SEL) KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 20 g (MLE) SZYMKOWA DEBOWA DROBOWA* 70 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE) WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Energia [kcal] 2 354,4 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 344,3 Witamina C [mg] 112,1 WW [Por] 34,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sód [mg] 2 237,7 suma cukrów prostych [g] 69,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-02 piątek Z ogr. latw 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) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA LITEWSKA* 50 g POMIDOR* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA PIECZONA* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SOS KOPERKOWY* 50 ml (GLU, MLE, SEL) SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g (SEL) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml MANDARYNKA 100 g	BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) POŁĘDWICA SOP DROB* 20 g (SOJ) SAŁATA MASŁOWA 10 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) SZYŃKOWA DEBOWA DROBIOWA* 70 g OGÓREK KISZONY* 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	WAFEL RYZOWY 1SZT* 10 g JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 066,7 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 300,3 Witamina C [mg] 201 WW [Por] 30 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sód [mg] 2 455,8 suma cukrów prostych [g] 41,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2
2024-02-02 piątek z ogr. przysw. węgl. B/S	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) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA WP GOT B/SOLI* 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR* 50 g TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAK B/SOLI* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA PIECZONA* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SOS KOPERKOWY* 50 ml (GLU, MLE, SEL) SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g (SEL) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml MANDARYNKA 100 g	MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) SAŁATA MASŁOWA 10 g BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	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) PASTA DROBIOWO-WA RZYWNA* 80 g (SEL, GOR) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE) WAFEL RYZOWY 1SZT* 10 g	Energia [kcal] 2 370,7 Białko ogółem [g] 128 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 298 Witamina C [mg] 221,7 WW [Por] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sód [mg] 2 101,9 suma cukrów prostych [g] 44,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-02 piątek z ogr. łatw przysw. węgl. 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) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYNKA LITEWSKA* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR* 50 g MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) RZODKIEWKA 20 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI * 200 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA PIECZONA* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SOS KOPERKOWY* 50 ml (GLU, MLE, SEL) SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g (SEL) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml MANDARYNKA 100 g	BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) POLEDWICA SOP DROB* 20 g (SOJ) SAŁATA MASŁOWA 10 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 20 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE) SZYNKOWA DĘBOWA DROBOWA* 70 g OGÓREK KISZONY* 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE) WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Energia [kcal] 1 484,7 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 47,3 Węglowodany ogółem [g] 203,1 Witamina C [mg] 151,5 WW [Por] 20,2 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sód [mg] 2 063,3 suma cukrów prostych [g] 31,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,3
2024-02-02 piątek z ogr. łatw przysw. węgl. 1500b/ml	RYŻ 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) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYNKA LITEWSKA* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR* 50 g TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMN B/MLEKA* 200 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA PIECZONA* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g (SEL) SOS KOPERKOWY* 50 ml (GLU, MLE, SEL) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml MANDARYNKA 100 g	CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) POLEDWICA SOP DROB* 20 g (SOJ) SAŁATA MASŁOWA 10 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 20 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE) SZYNKOWA DĘBOWA DROBOWA* 70 g OGÓREK KISZONY* 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Energia [kcal] 1 428,8 Białko ogółem [g] 71,8 Tłuszcz [g] 43,7 Węglowodany ogółem [g] 204,8 Witamina C [mg] 184,9 WW [Por] 20,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sód [mg] 2 257,6 suma cukrów prostych [g] 29,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-02 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 ZYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA LITEWSKA* 50 g POMIDOR* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) RZODKIEWKA 20 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAK B/ML* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA PIECZONA* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SOS KOPERKOWY* 50 ml (GLU, MLE, SEL) SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g (SEL) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml MANDARYNKA 100 g	SAŁATA MASŁOWA 10 g CHLEB RAZOWY* 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) POLEDWICA SOP DROB* 20 g (SOJ)	CHLEB PSZENNO-ZYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) SZYŃKOWA DĘBOWA DROBOWA* 70 g OGÓREK KISZONY* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Energia [kcal] 1 810,4 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 257,9 Witamina C [mg] 214,1 WW [Por] 25,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sód [mg] 2 177,1 suma cukrów prostych [g] 30,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8
	z ogr. łatw przysw. węgl.NISKOTŁ.	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) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYNKA LITEWSKA* 50 g POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g (MLE) MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA PIECZONA* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 100 g (SEL) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	SAŁATA MASŁOWA 10 g CHLEB RAZOWY* 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) POLEDWICA SOP DROB* 20 g (SOJ)	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) SZYŃKOWA DĘBOWA DROBOWA* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE) WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Energia [kcal] 2 024,5 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 329,9 Witamina C [mg] 124,1 WW [Por] 33 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sód [mg] 2 374,1 suma cukrów prostych [g] 48,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-02-02 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) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA LITEWSKA* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CUKRU* 250 ml POMIDOR* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g		ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA PIECZONA* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SOS KOPERKOWY* 50 ml (GLU, MLE, SEL) SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g (SEL) KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250 ml MANDARYNKA 100 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) SZYŃKOWA DEBOWA DROBIOWA* 70 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE) WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Energia [kcal] 2 047,1 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 293,9 Witamina C [mg] 203,9 WW [Por] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sód [mg] 1 730,7 suma cukrów prostych [g] 50,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2
	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) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA LITEWSKA* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml POMIDOR* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g MIÓD JEDN 25g/op. 25 g MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g RZODKIEWKA 20 g	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAK B/ ML* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA PIECZONA* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SOS KOPERKOWY* 50 ml (GLU, MLE, SEL) SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g (SEL) KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250 ml MANDARYNKA 100 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) SZYŃKOWA DEBOWA DROBIOWA* 70 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	KISIEL B/C* 150 ml WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Energia [kcal] 1 806,5 Białko ogółem [g] 66,2 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 278,3 Witamina C [mg] 200,2 WW [Por] 27,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sód [mg] 1 608,3 suma cukrów prostych [g] 35,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3	
	ŁATW.Z OGR.TŁ.	RYŻ NA MLEKU* 350 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYNKA LITEWSKA* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g (MLE) MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA PIECZONA* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 100 g (SEL) KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE) SZYŃKOWA DEBOWA DROBIOWA* 70 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ * 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Energia [kcal] 2 081,9 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany ogółem [g] 331,9 Witamina C [mg] 110,5 WW [Por] 33,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sód [mg] 2 250,9 suma cukrów prostych [g] 54,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-02 piątek	ŁATWOSTRAWNA BEZ TŁ	RYŻ NA MLEKU* 350 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SZYNKA LITEWSKA* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 100 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK*/ 100 g (MLE) MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g		ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA PIECZONA* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 100 g (SEL) KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SZYNKOWA DEBOWA DROBIOWA* 70 g HERBATA Z/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Energia [kcal] 2 000,5 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 40,8 Węglowodany ogółem [g] 340,8 Witamina C [mg] 101,7 WW [Por] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sód [mg] 1 859,6 suma cukrów prostych [g] 54,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,6
	Z OGR.SUB.POB.W.S.ŻOŁ	RYŻ NA MLEKU* 350 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) MIÓD 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 60 g TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g (MLE) MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	BUDYŃI* 150 ml (MLE)	ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA PIECZONA* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 100 g (SEL) KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	BISZKOPTY* 20 g (GLU, JAJ, ORZ)	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 PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Energia [kcal] 2 519,7 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 391,1 Witamina C [mg] 116,2 WW [Por] 39,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sód [mg] 2 303,1 suma cukrów prostych [g] 74,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7
	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) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml SZYNKA LITEWSKA* 50 g POMIDOR* 50 g TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	BUDYŃI* 150 ml (MLE)	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA PIECZONA* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SOS KOPERKOWY* 50 ml (GLU, MLE, SEL) SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g (SEL) KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250 ml MANDARYNKA 100 g	BISZKOPTY* 20 g (GLU, JAJ, ORZ)	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) TWAROŻEK* 50 g (MLE) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKOWA DEBOWA DROBIOWA* 70 g HERBATA Z/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE) WAFEL RYZOWY 1SZT* 10 g	Energia [kcal] 2 316 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 328,8 Witamina C [mg] 204,2 WW [Por] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sód [mg] 1 812,2 suma cukrów prostych [g] 69,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-02 piątek	DZIECIĘCA 1-3	RYŻ NA MLEKU* 150 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) SZYNKA LITEWSKA* 30 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK 50G Z NAT PIETR5G 55 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI* 200 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g RYBĄ PIECZONA* 60 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 100 g (SEL) MANDARYNKA 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 2 g (MLE) POLEDWICA SOP DROB* 15 g (SOJ) SAŁATA MASŁOWA* 5 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) SZYNKOWA DEBOWA DROBOWA* 30 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE) WAFEL RYZOWY 1SZT* 10 g	Energia [kcal] 1 121,2 Białko ogółem [g] 59 Tłuszcz [g] 34,2 Węglowodany ogółem [g] 154,2 Witamina C [mg] 176,2 WW [Por] 15,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Sód [mg] 1 509,3 suma cukrów prostych [g] 30,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,1
	DZIECIĘCA 4-9	RYŻ NA MLEKU* 200 ml (MLE) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYNKA LITEWSKA* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK 50G Z NAT PIETR5G 55 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI* 200 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBĄ PIECZONA* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g (SEL) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml MANDARYNKA 100 g	CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOP DROB* 20 g (SOJ)	BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKOWA DEBOWA DROBOWA* 70 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE) WAFEL RYZOWY 1SZT* 10 g	Energia [kcal] 1 595,3 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 216,3 Witamina C [mg] 168,6 WW [Por] 21,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sód [mg] 1 396,4 suma cukrów prostych [g] 33,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6
	DZIECIĘCA 10-18	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 EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA LITEWSKA* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI* 200 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBĄ SMAŻONA (MIRUNA)* 110 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g (SEL) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml MANDARYNKA 100 g	CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOP DROB* 20 g (SOJ)	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKOWA DEBOWA DROBOWA* 70 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE) WAFEL RYZOWY 1SZT* 10 g	Energia [kcal] 2 320,8 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 311,1 Witamina C [mg] 169,9 WW [Por] 31 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sód [mg] 1 980,3 suma cukrów prostych [g] 41,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-02 piątek	DZIECIĘCA POOPERACYJNA	RYŻ NA MLEKU* 200 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA LITEWSKA* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 60 g TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g (MLE) MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA PIECZONA* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 100 g (SEL) KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) POLEDWICA SOP DROB* 20 g (SOJ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE)	BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKOWA DEBOWA DROBOWA* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt (MLE) MASŁO EXTRA 82% 2 g (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Energia [kcal] 2 274 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 332 Witamina C [mg] 100,1 WW [Por] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sód [mg] 2 326,4 suma cukrów prostych [g] 41,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4
	BEZGLUTENOWA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB B/GLUTENOWY* 100 g (ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA LITEWSKA* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml POMIDOR* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g (MLE) MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAK B/ GLUT* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA PIECZONA* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SURÓWKA WARZYWNA Z OL/ 100 g (SEL) KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250 ml MANDARYNKA 100 g	CHLEB B/GLUTENOWY* 50 g (ORZ, SEZ) SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOP DROB* 20 g (SOJ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE)	CHLEB B/GLUTENOWY* 120 g (ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15 g (MLE) SZYNKOWA DEBOWA DROBOWA* 70 g OGÓREK KISZONY* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE) WAFEL RYZOWY 1SZT* 10 g	Energia [kcal] 2 102,7 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 304,5 Witamina C [mg] 192,2 WW [Por] 30,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sód [mg] 1 842,4 suma cukrów prostych [g] 53,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8
	PAPKOWATA	RYŻ NA MLEKU MIX* 400 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYNKA DROB ANI MIEL* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 60 g TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g (MLE) MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	BUDYŃ* 150 ml (MLE)	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAK MIX* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET RYBNY* 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 100 g (SEL) KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/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 EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYNKOWA DEBOWA DROBOWA MIELONA* 50 g HERBATA Z/C* 250 ml ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 201,4 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 318,7 Witamina C [mg] 166,9 WW [Por] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sód [mg] 2 342,9 suma cukrów prostych [g] 75,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-02 piątek	PAPKOWATA CUKRZYCOWA	RYŻ NA MLEKU MIX* 400 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYNKA DROB ANI MIEL* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g (MLE) MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAK MIX* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET RYBNY * 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 100 g (SEL) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYNKOWA DEBOWA DROBOWA MIELONA* 50 g ZUPA PAPA Z MIESEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 145,3 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Witamina C [mg] 203,5 WW [Por] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sód [mg] 2 343,8 suma cukrów prostych [g] 76,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2
	PAPKOWATA BEZ MLEKA	RYŻ NA WYW JARZYN MIX* 400 ml (MLE, SEL) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYNKA DROB ANI MIEL* 50 g JABŁKO PRAŻONE* 100 g HERBATA Z/C* 250 ml MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMN B/ML MIX* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET RYBNY * 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS KOPERKOWY* 50 ml (GLU, MLE, SEL) WARZYWA GOTOWANE* 100 g (SEL) KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYNKOWA DEBOWA DROBOWA MIELONA* 50 g ZUPA PAPA Z MIESEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 1 887,6 Białko ogółem [g] 69,9 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 306,3 Witamina C [mg] 188,8 WW [Por] 30,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sód [mg] 1 661,4 suma cukrów prostych [g] 51,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8
	PLYNNA	RYŻ NA MLEKU PLYNNA* 400 ml (JAJ, MLE) JOGURT 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 MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250 ml KISIEL* 150 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	PLYNNA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) BUDYŃ* 150 ml (MLE) HERBATA Z/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 184,7 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 253,3 Witamina C [mg] 62,2 WW [Por] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 Sód [mg] 820,3 suma cukrów prostych [g] 83,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,5
	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml (GLU, JAJ, MLE) JOGURT NATURALNY 150 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 MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	SONDA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) BUDYŃ SONDA* 150 ml (MLE) HERBATA Z/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 460,5 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 116,4 Węglowodany ogółem [g] 268,7 Witamina C [mg] 78,2 WW [Por] 26,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sód [mg] 778,1 suma cukrów prostych [g] 90,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-02-02, piątek	SONDA BEZ MLEKA	SONDA B/ MLEKA ŚN* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) GALARETKA OWOCOWA PŁYNNNA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ) HERBATA Z/C* 250 ml	SOK JABŁKOWY* 200 ml	SONDA B/MLEKA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KISIEL SONDA* 150 ml KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/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 Z/C* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 409,5 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 103,1 Węglowodany ogółem [g] 313,9 Witamina C [mg] 116,3 WW [Por] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sód [mg] 513,2 suma cukrów prostych [g] 68,5 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	KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g (GLU) SUCHARY 30 g	Energia [kcal] 930,9 Białko ogółem [g] 15,2 Tłuszcz [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 153,4 Witamina C [mg] 4 WW [Por] 15,5 Błonnik pokarmowy [g] 4 Sód [mg] 37,8 suma cukrów prostych [g] 33,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,6
	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) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) PASTA JAJECZNA* 60 g (JAJ, MLE) POMIDOR* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g MARCHEW KARBOWANA Z ZIOŁAMI* 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SOS KOPERKOWY* 50 ml (GLU, MLE, SEL) SURÓWKA WARZYWNA Z OL 100 g (SEL) KOMPOT Z MIESZANKI OW Z JABŁKIEM Z/C* 250 ml MANDARYNKA 100 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	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) TWAROŻEK* 110 g (MLE) OGÓREK KISZONY* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE) WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Energia [kcal] 2 255,2 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Witamina C [mg] 217,8 WW [Por] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sód [mg] 2 783,3 suma cukrów prostych [g] 65,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6