

## Jadłospisy w dniu 2024-01-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-25 czwartek	PODSTAWOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) CHŁEB RAZOWY* 60 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJ</b> ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SZYNKA Z LIŚCIEM* 50 g ( <b>MLE, GOR</b> ) OGÓREK KISZONY* 60 g		ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM* 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS JARZYNOWY* 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) SUROWKA Z KAP PEK, MARCH.JABŁ., KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g ( <b>GLU</b> )		CHŁEB PSZENNO-ŻYTNIE* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) CHŁEB RAZOWY* 60 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15 g ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU* 250 ml SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT*/ 40 g ( <b>MLE, GOR</b> ) SAŁATA MASŁOWA 10 g SAŁATKA Z RYŻU , BROKUŁÓW I WEDLINY DROB WP/ZW* 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> )	WAFEL RYŻOWY* 10 g MIÓD JEDN 25 g	Energia [kcal] 2 217,2 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 300 Witamina C [mg] 96,1 WW [Por] 30 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sód [mg] 3 464,4 suma cukrów prostych [g] 50,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5
	ŁATWOSTRAWNA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) CHŁEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJ</b> ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA Z LIŚCIEM* 50 g ( <b>MLE, GOR</b> ) JABŁKO 150 g		ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM* 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS JARZYNOWY* 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) SUROWKA Z KAP PEK, MARCH.JABŁ., KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g ( <b>GLU</b> )		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) CHŁEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15 g ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT*/ 40 g ( <b>MLE, GOR</b> ) SAŁATKA Z RYŻU , BROKUŁÓW I WEDLINY DROB WP/ DIETA* Z JOG 120 g ( <b>MLE, SEL, GOR</b> )	WAFEL RYŻOWY* 10 g MIÓD JEDN 25 g	Energia [kcal] 2 234,2 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 313,2 Witamina C [mg] 114,5 WW [Por] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sód [mg] 2 916,6 suma cukrów prostych [g] 57,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9

## Jadłospisy w dniu 2024-01-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-25 czwartek	LATWOSTR. POŁOŻNICZA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJ</b> ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SZYNKA Z LIŚCIEM* 50 g ( <b>MLE, GOR</b> ) JABŁKO PRAŻONE* 60 g	JOGURT NATURALNY 150 ml ( <b>MLE</b> )	ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM* 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS JARZYNOWY* 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g ( <b>GLU</b> ) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) WARZYWA GOTOWANE * 80 g ( <b>SEL</b> ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g ( <b>MLE, GOR</b> )	MIÓD JEDN 25 g WAFEL RYŻOWY* 10 g	Energia [kcal] 2 432,9 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 325,3 Witamina C [mg] 86,5 WW [Por] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sód [mg] 2 494,9 suma cukrów prostych [g] 65,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,8
	Z ogr. łatw przysw. węgl.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJ</b> ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SZYNKA Z LIŚCIEM* 50 g ( <b>MLE, GOR</b> ) OGÓREK KISZONY* 60 g	BUDYŃ B/C* 150 ml ( <b>MLE</b> )	ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM* 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SOS JARZYNOWY* 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g ( <b>GLU</b> )	GREJFRUT* 200 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) CHLEB RAZOWY* 60 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15 g ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 40 g ( <b>MLE, GOR</b> ) SAŁATKA Z RYŻU, BROKUŁÓW I WEDLINY DROB WP/ DIETA* Z JOG 120 g ( <b>MLE, SEL, GOR</b> )	CHLEB RAZOWY * 30 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) MASŁO ROŚLINNE 10 g ( <b>MLE</b> ) POLEDWICA SOPOCKA 30 g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ) SAŁATA MASŁOWA 15 g	Energia [kcal] 2 495,3 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 340,7 Witamina C [mg] 179,8 WW [Por] 34,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sód [mg] 3 577,5 suma cukrów prostych [g] 62,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33

## Jadłospisy w dniu 2024-01-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-25 czwartek	z ogr. łatw przysw. węgl. 1500	KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 30g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO 82% 10g ( <b>MLE</b> ) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJ</b> ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10g CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60g SZYNKA Z LIŚCIEM* 50g ( <b>MLE, GOR</b> ) OGÓREK KISZONY* 60g	BUDYŃ B/C* 150 ml ( <b>MLE</b> )	ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM* 200 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH.JABŁ., KUK Z OLEJ* 100g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SOS JARZYNOWY* 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) BURACZKI OPRÓSZANE* 100g ( <b>GLU</b> )	GREJFRUT* 200g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 30g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) CHLEB RAZOWY* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 10g ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60g ( <b>MLE, GOR</b> ) CIUKINIA PIECZONA* 70g	WAFEL RYŻOWY* 20g	Energia [kcal] 1 875,7 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 260,9 Witamina C [mg] 163,7 WW [Por] 26,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sód [mg] 2 792,6 suma cukrów prostych [g] 45,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21
	z ogr. łatw przysw. węgl. b/mil	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO 82% 15g ( <b>MLE</b> ) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJ</b> ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10g CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60g SZYNKA Z LIŚCIEM* 50g ( <b>MLE, GOR</b> ) OGÓREK KISZONY* 60g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ, M, SAŁ., POLEDWCY SOP* 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ, SO2</b> )	ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM B/MLEKA* 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH.JABŁ., KUK Z OLEJ* 100g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SOS JARZYNOWY* 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) BURACZKI OPRÓSZANE* 100g ( <b>GLU</b> )	GREJFRUT* 200g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) CHLEB RAZOWY* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15g ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 40g ( <b>MLE, GOR</b> ) SAŁATKA Z RYŻU, BROKUŁÓW I WEDLINY DROB WP/ DIETA* Z JOG 120g ( <b>MLE, SEL, GOR</b> )	KANAPKA Z CHLEBA RAZ, M. EX. SAŁ., POLEDWCY SOP* 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ, SO2</b> )	Energia [kcal] 2 328,9 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 343,1 Witamina C [mg] 189,1 WW [Por] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sód [mg] 3 641 suma cukrów prostych [g] 28 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2

## Jadłospisy w dniu 2024-01-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-25 czwartek	O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) CHŁEB RAZOWY * 40 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) PASTA Z SERA I WĘDLINY* 60 g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA Z LIŚCIEM* 50 g ( <b>MLE, GOR</b> ) JABŁKO 150 g		ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM* 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS JARZYNOWY* 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g ( <b>GLU</b> )		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) CHŁEB RAZOWY * 40 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT*/ 40 g ( <b>MLE, GOR</b> ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15 g ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SAŁATKA Z RYŻU , BROKUŁÓW I WĘDLINY DROB WP/ DIETA* Z JOG 120 g ( <b>MLE, SEL, GOR</b> )	WAFEL RYŻOWY* 10 g MIÓD JEDN 25 g	Energia [kcal] 2 208,9 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Witamina C [mg] 114,5 WW [Por] 32,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sód [mg] 2 863,8 suma cukrów prostych [g] 58,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1
	O KONT.ZAW.KW.TŁ B/M	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) CHŁEB RAZOWY * 40 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA Z LIŚCIEM* 50 g ( <b>MLE, GOR</b> ) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA DROBIOWO-W ARZYWNA* 60 g ( <b>SEL, GOR</b> ) HERBATA B/CUKRU* 250 ml SZYNKA Z LIŚCIEM* 50 g ( <b>MLE, GOR</b> ) JABŁKO 150 g		ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM B/MLEKA* 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS JARZYNOWY* 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g ( <b>GLU</b> )		CHŁEB RAZOWY * 40 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15 g ( <b>MLE</b> ) SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT*/ 40 g ( <b>MLE, GOR</b> ) HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATKA Z RYŻU, BROKUŁÓW I WĘDL DRO-WP OLEJEM* 120 g ( <b>MLE, SEL, GOR</b> )	MIÓD JEDN 25 g WAFEL RYŻOWY* 10 g	Energia [kcal] 2 118,1 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 296,9 Witamina C [mg] 133,9 WW [Por] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sód [mg] 2 708,1 suma cukrów prostych [g] 28,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2

## Jadłospisy w dniu 2024-01-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-01-25 czwartek	ŁATWIZ OGR.TL.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) PASTA Z SERA I WĘDLINY* 60 g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SZYNKA Z LIŚCIEM* 50 g ( <b>MLE, GOR</b> ) JABŁKO PRAŻONE* 60 g		ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM* 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g ( <b>GLU</b> ) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml SOS JARZYNOWY* 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 10 g ( <b>MLE</b> ) WARZYWA GOTOWANE * 80 g ( <b>SEL</b> ) HERBATA B/CUKRU* 250 ml SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g ( <b>MLE, GOR</b> )		WAFEL RYŻOWY* 10 g MIÓD JEDN 25 g	Energia [kcal] 2 162,7 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 318,7 Witamina C [mg] 85 WW [Por] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sód [mg] 2 348,5 suma cukrów prostych [g] 57,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5
	DZIECIĘCA 1-3	KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJ</b> ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA Z LIŚCIEM* 50 g ( <b>MLE, GOR</b> ) JABŁKO PRAŻONE* 60 g	BUDYŃ* 150 ml ( <b>MLE</b> )	ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM* 200 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g ( <b>GLU</b> ) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml SOS JARZYNOWY* 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) JABŁKO PIECZONE* 150 g	BANAN 1 szt	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 40 g ( <b>MLE, GOR</b> ) SAŁATKA Z RYŻU , BROKUŁÓW I WEDLINY DROB WP/ DIETA* Z JOG 120 g ( <b>MLE, SEL, GOR</b> )	MIÓD JEDN 25 g WAFEL RYŻOWY* 10 g	Energia [kcal] 2 096,4 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 298,7 Witamina C [mg] 99,9 WW [Por] 30 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sód [mg] 1 783 suma cukrów prostych [g] 85,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7	

## Jadłospisy w dniu 2024-01-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-25 czwartek	DZIECIĘCA 4-9	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) CHŁEB RAZOWY * 30 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJ</b> ) SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA Z LIŚCIEM* 50 g ( <b>MLE, GOR</b> ) JABŁKO 150 g	BUDYŃ* 150 ml ( <b>MLE</b> )	ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM* 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml SOS JARZYNOWY* 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g ( <b>GLU</b> )	BANAN 1 szt	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) CHŁEB RAZOWY * 30 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT*/ 40 g ( <b>MLE, GOR</b> ) SAŁATKA Z RYŻU , BROKUŁÓW I WEDLINY DROB WP/ DIETA* Z JOG 120 g ( <b>MLE, SEL, GOR</b> )	WAFEL RYŻOWY* 10 g MIÓD JEDN 25 g	Energia [kcal] 2 438,9 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 360,3 Witamina C [mg] 135,4 WW [Por] 36,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sód [mg] 2 778,3 suma cukrów prostych [g] 95,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6
	DZIECIĘCA 10-18	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) CHŁEB RAZOWY * 40 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJ</b> ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA Z LIŚCIEM* 50 g ( <b>MLE, GOR</b> ) JABŁKO 150 g	BUDYŃ* 150 ml ( <b>MLE</b> )	ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM* 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml SOS JARZYNOWY* 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g ( <b>GLU</b> )	BANAN 1 szt	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) CHŁEB RAZOWY * 40 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT*/ 40 g ( <b>MLE, GOR</b> ) SAŁATKA Z RYŻU , BROKUŁÓW I WEDLINY DROB WP/ DIETA* Z JOG 120 g ( <b>MLE, SEL, GOR</b> )	WAFEL RYŻOWY* 10 g MIÓD JEDN 25 g	Energia [kcal] 2 606,1 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 396,6 Witamina C [mg] 135,4 WW [Por] 39,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sód [mg] 2 985,8 suma cukrów prostych [g] 104,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35

## Jadłospisy w dniu 2024-01-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-25 czwartek	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) PASTA JAŁCZNA* 60 g (JAJ, MLE) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g SZYNKA Z LIŚCIEM MIELONA* 50 g (MLE, GOR)	BUDYŃ* 150 ml (MLE)	ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM MIX* 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml SOS JARZYNOWY* 100 ml (GLU, SEL) JABŁKO PIECZONE* 150 g	BANAN 1 szt	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) WARZYWA GOTOWANE* 80 g (SEL) HERBATA B/CUKRU* 250 ml ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL)	WAFEL KUKURYDZ* 4 szt (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 551,5 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 367,4 Witamina C [mg] 117,3 WW [Por] 36,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sód [mg] 2 455,7 suma cukrów prostych [g] 99,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5
	PLYNNA	KASZA MANNA NA MLEKU PIYNNA* 400 ml (GLU, JAJ, MLE) KISIEL* 150 ml KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	PLYNNA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml SOK JABŁKOWY* 200 ml	BUDYŃ* 150 ml (MLE)	PLYNNA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml (GLU) HERBATA B/CUKRU* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 294 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 288,2 Witamina C [mg] 50,2 WW [Por] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,5 Sód [mg] 768,3 suma cukrów prostych [g] 85 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,7
	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml (GLU, JAJ, MLE) KISIEL SONDA* 150 ml KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	SONDA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) SOK JABŁKOWY* 200 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml	BUDYŃ SONDA* 150 ml (MLE)	SONDA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml (GLU) HERBATA B/CUKRU* 250 ml		Energia [kcal] 2 470 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 109,3 Węglowodany ogółem [g] 294,8 Witamina C [mg] 64,1 WW [Por] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Sód [mg] 623,9 suma cukrów prostych [g] 84,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61