

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-26 piątek	PODSTAWOWA	PŁATKI OWSIANE 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) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) DŻEM JEDNOPORCJOWY 2 szt HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml SZYMKOWA DEBOWA DROBOWA* 50 g JABŁKO 150 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g		ZUPA RUMFORDZKA* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET SMAŻONY (MIRUNA)* 110 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) SOS GRECKI PODSTAWA* 100 g (GLU, SEL, GOR) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY Z OL* 100 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g		CHLEB PSZENNO-ZYTNI* 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 BIAŁY KROJONY* 120 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ, MEX, SAŁ, POLEDWICY SOP* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ, SO2)	Energia [kcal] 2 584,6 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 96,6 Węglowodany ogółem [g] 386,2 Witamina C [mg] 136 WW [Por] 38,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Sód [mg] 1 830,1 suma cukrów prostych [g] 52,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1
	LĄTWOSTRAWNA	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) DŻEM JEDNOPORCJOWY 2 szt HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml SZYMKOWA DEBOWA DROBOWA* 50 g JABŁKO 150 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g		ZUPA KRUPNIK JĘCZMIENNY 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) SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 100 g (SEL) BROKUŁY GOTOWANE* 100 g (MLE) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15 g (MLE) SER BIAŁY KROJONY* 120 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ, M, SAI, POLEDWICY SOP* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ, SO2)	Energia [kcal] 2 193,7 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 336,9 Witamina C [mg] 166,2 WW [Por] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Sód [mg] 1 434 suma cukrów prostych [g] 51,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-26 piątek	ŁATWOSTR. POŁOŻNICZA	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 20 g (MLE) DŻEM JEDNOPORCJO WY 2 szt JABŁKO PIECZONE* 150 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml SZYNKOWA DĘBOWA DROBOWA* 50 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA KRUPNIK JĘCZMIENNY 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) WARZYWA GOT* 100 g (SEL) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) KOMPOT Z JABŁIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g		CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 20 g (MLE) SER BIAŁY KROJONY* 120 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KANAPKA Z BUŁKI, M. EX, POŁĘDWICY SOP* 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2)	Energia [kcal] 2 461,2 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 353,6 Witamina C [mg] 150,4 WW [Por] 35,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sód [mg] 1 664,2 suma cukrów prostych [g] 60,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,3
	Z ogr. łatw przysw. węgl.	PŁATKI OWSIANE 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) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) TWAROŻEK 100G Z NAT PIETR 5G/ 105 g (MLE) HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKOWA DĘBOWA DROBOWA* 50 g POMIDOR 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	JABŁKO 150 g	ZUPA KRUPNIK JĘCZMIENNY 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) SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 100 g (SEL) BROKUŁY GOTOWANE* 100 g (MLE) KOMPOT Z JABŁIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 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% t 15 g (MLE) SZYNKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g RZODKIEWKA 20 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ,M,SAI, POŁĘDWICY SOP* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ, SO2)	Energia [kcal] 2 193,7 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 334,3 Witamina C [mg] 173,6 WW [Por] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sód [mg] 1 996,2 suma cukrów prostych [g] 44,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-26 piątek	z ogr. łatw przysyw. wegl. 1500	PŁATKI OWSIANE 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) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) TWAROŻEK 100G Z NAT PIETR 5G/ 105 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYMKOWA DEBOWA DROBOWA* 50 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	JABŁKO 150 g	ZUPA KRUPNIK JĘCZMIENNY Z ZIEMNIAKAMI* 200 ml (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 100 g (SEL) BROKUŁY GOTOWANE* 100 g (MLE) KOMPOT Z JABŁIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	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 WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g RZODKIEWKA 20 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ,M,SAI, POLEDWICY SOP* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ, SO2)	Energia [kcal] 1 710,6 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 262 Witamina C [mg] 160,9 WW [Por] 26,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sód [mg] 1 604,3 suma cukrów prostych [g] 35,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1
	z ogr łatw przysyw wegl. b/ml	PŁATKI OWSIANE NA WYWARZE* 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) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) PASTA JAJECZNA* 60 g (JAJ, MLE) SZYMKOWA DEBOWA DROBOWA* 50 g POMIDOR 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	JABŁKO 150 g	ZUPA KRUPNIK JĘCZMIENNY 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) SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 100 g (SEL) BROKUŁY GOTOWANE* 100 g (MLE) KOMPOT Z JABŁIEM 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% † 15 g (MLE) SZYMKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ,M,SAI, POLEDWICY SOP* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ, SO2)	Energia [kcal] 2 145,8 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 321,2 Witamina C [mg] 161,1 WW [Por] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Sód [mg] 1 927,7 suma cukrów prostych [g] 24,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-01-26 piątek	O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ	PŁATKI OWSIANE 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 EXTRA 82% 15 g (MLE) DŻEM JEDNOPORCJO WY 2 szt HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml SZYMKOWA DEBOWA DROBOWA* 50 g JABŁKO 150 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g		ZUPA KRUPNIK JĘCZMIENNY 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) SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 100 g (SEL) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g 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) SER BIAŁY KROJONY* 120 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		KANAPKA Z CHLEBA RAZ.M.SAI, POŁĘDWICY SOP* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ, SO2)	Energia [kcal] 2 239,3 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 344,2 Witamina C [mg] 194,1 WW [Por] 34,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sód [mg] 1 437,6 suma cukrów prostych [g] 52,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31
	O KONT.ZAW.KW.TŁ B/M	PŁATKI OWSIANE NA WYWARZE* 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) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) DŻEM JEDNOPORCJO WY 2 szt HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SZYMKOWA DEBOWA DROBOWA* 50 g JABŁKO 150 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g		ZUPA KRUPNIK JĘCZMIENNY 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) SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 100 g (SEL) BROKUŁY GOTOWANE * 100 g (MLE) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 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) SZYMKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		KANAPKA Z CHLEBA RAZ.M.SAI, POŁĘDWICY SOP* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ, SO2)	Energia [kcal] 2 049,8 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 326,1 Witamina C [mg] 162,6 WW [Por] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sód [mg] 1 333,2 suma cukrów prostych [g] 38,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-26 piątek	LATW.Z OGR.TŁ.	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) DŻEM JEDNOPORCJO WY 2 szt HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CUKRU* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g SZYNKOWA DĘBOWA DROBOWA* 50 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA KRUPNIK JĘCZMIENNY 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) WARZYWA GOT* 100 g (SEL) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU)		BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE) SER BIAŁY KROJONY* 120 g (MLE) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KANAPKA BUŁK Z WĘDLINĄ B/MASŁA* 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2)	Energia [kcal] 2 253 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 337,9 Witamina C [mg] 156,9 WW [Por] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sód [mg] 1 533 suma cukrów prostych [g] 54,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5
	DZIECIĘCA 1-3	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) DŻEM JEDNOPORCJO WY 2 szt HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CUKRU* 250 ml SZYNKOWA DĘBOWA DROBOWA* 50 g JABŁKO 150 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	KISIEL Z TARTYM JABŁKIEM B/CUKRU* 150 ml	ZUPA KRUPNIK JĘCZMIENNY Z ZIEMNIAKAMI* 200 ml (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOT* 100 g (SEL) BROKUŁY GOTOWANE* 100 g (MLE) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) TWAROŻEK* 120 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ,M,SAI, POŁĘDWICY SOP* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ, SO2)	Energia [kcal] 1 751,9 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 254,4 Witamina C [mg] 162,9 WW [Por] 25,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sód [mg] 1 033,5 suma cukrów prostych [g] 51,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2
	DZIECIĘCA 4-9	PLATKI OWSIANE 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 EXTRA 82% 15 g (MLE) DŻEM JEDNOPORCJO WY 2 szt HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CUKRU* 250 ml SZYNKOWA DĘBOWA DROBOWA* 50 g JABŁKO 150 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	KISIEL Z TARTYM JABŁKIEM B/CUKRU* 150 ml	ZUPA KRUPNIK JĘCZMIENNY 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) SURÓWKA WARZYWA Z OLEJEM* 100 g (SEL) BROKUŁY GOTOWANE* 100 g (MLE) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g	KEFIR 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 EXTRA 82% 15 g (MLE) TWAROŻEK* 120 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ,M,SAI, POŁĘDWICY SOP* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ, SO2)	Energia [kcal] 2 133,3 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Witamina C [mg] 170,2 WW [Por] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sód [mg] 1 246,8 suma cukrów prostych [g] 61,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-26 piątek	DZIECIĘCA 10-18	PLATKI OWSIANE 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 EXTRA 82% 15 g (MLE) DŻEM JEDNOPORCJO WY 2 szt HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml SZYMKOWA DEBOWA DROBOWA* 50 g JABŁKO 150 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	KISIEL Z TARTYM JABŁKIEM B/CIUKRU* 150 ml	ZUPA KRUPNIK JĘCZIENNY Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET SMAŻONY (MIRUNA)* 110 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 100 g (SEL) BROKUŁY GOTOWANE * 100 g (MLE) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g	KEFIR 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 EXTRA 82% 15 g (MLE) TWAROZEK* 120 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ.M,SAI, POLEDWICY SOP* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ, SO2)	Energia [kcal] 2 568,9 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 378,2 Witamina C [mg] 170,2 WW [Por] 38 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sód [mg] 1 611,1 suma cukrów prostych [g] 62,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4
	PAPKOWATA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU MIX* 400 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) DŻEM JEDNOPORCJO WY 2 szt SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO PIECZONE* 150 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml SZYMKOWA DEBOWA DROBOWA MIELONA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA KRUPNIK JĘCZIENNY Z ZIEMNIAKAMI MIX* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET RYBNY * 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) WARZYWA GOT* 100 g (SEL) SOS CYTRYNOWY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) BROKUŁY GOTOWANE * 100 g (MLE) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) TWAROZEK* 120 g (MLE) ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	Energia [kcal] 2 197 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 332,6 Witamina C [mg] 170,5 WW [Por] 33,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Sód [mg] 1 619,8 suma cukrów prostych [g] 65 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9
	PLYNNA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU PLYNNA* 400 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)	PLYNNA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KISIEL B/C* 150 ml KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	PLYNNA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 273,9 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 101,1 Węglowodany ogółem [g] 264,5 Witamina C [mg] 69,8 WW [Por] 26,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sód [mg] 742,2 suma cukrów prostych [g] 56,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-26 piątek	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml (GLU, JAJ, MLE) JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE) HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA PŁYNNNA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)	SONDA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KISIEL B/C* 150 ml KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	SONDA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml (GLU) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml		Energia [kcal] 2 314,8 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 111,1 Węglowodany ogółem [g] 259,3 Witamina C [mg] 77,3 WW [Por] 25,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Sód [mg] 617,8 suma cukrów prostych [g] 56 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,7