

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-27 sobota	PODSTAWOWA	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) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) PASTA Z JAJKA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g (MLE, GOR) OGÓREK KISZONY* 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SALATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRANZ CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml		ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (MLE, SEL) RYŻ NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS Z NATKA PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH.JABŁ.KUK Z OLEJ* 100 g FASOLKA SZPARAGOWA GOT Z BULKA TARTA* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml		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) WARZYWA GOTOWANE * 80 g (SEL) SALATA MASŁOWA 10 g KIEŁBASA KRAKOWSKA PARZ* 70 g (SOJ, MLE, GOR) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KEF IR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 329 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Witamina C [mg] 152,5 WW [Por] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sód [mg] 4 936,7 suma cukrów prostych [g] 34,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28
	LATWOS TRAWNA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB GRAHAM* 40 g BULKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g (MLE, GOR) PASTA Z JAJKA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SALATA MASŁOWA 10 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g JABŁKO 150 g HERBATA GRANZ CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml		ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (MLE, SEL) RYŻ NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS Z NATKA PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH.JABŁ.KUK Z OLEJ* 100 g DYNIA DUSZONA* 100 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml		BULKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15 g (MLE) WARZYWA GOTOWANE * 80 g (SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SALATA MASŁOWA 10 g KIEŁBASA SZYNKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2)	KEF IR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 368,9 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 342,9 Witamina C [mg] 154,8 WW [Por] 34,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sód [mg] 4 361,6 suma cukrów prostych [g] 41,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6
	LATWOSTR. POŁOŻNICZA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BULKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 20 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g (MLE, GOR) PASTA Z JAJKA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml (GLU, MLE, SEL) RYŻ NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS Z NATKA PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) DYNIA DUSZONA* 100 g (GLU) JABŁKO PIECZONE* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml		BULKA PSZENNA KROJ* 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 20 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml KIEŁBASA SZYNKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) WARZYWA GOTOWANE * 80 g (SEL)	KEF IR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 496,7 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 361,3 Witamina C [mg] 83,3 WW [Por] 36,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sód [mg] 4 412,2 suma cukrów prostych [g] 45,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-27 sobota z ogr. łatw przysw. węgl.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ŻYTNÍ* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g (MLE, GOR) PASTA Z JAJKA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SALATA MASŁOWA 10 g OGÓREK KISZONY* 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOLAMI* 60 g HERBATA GRANZ CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (MLE, SEL) RYŻ BRĄZOWY NA SYPKO* 200 g SOS Z NATKA PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) DYNIA DUSZONA* 100 g (GLU) SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ,KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	JABŁKO 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNÍ* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROSLINNA 80% tł 15 g (MLE) KIEŁBASA SZYNKO WA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) WARZYWA GOTOWANE * 80 g (SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SALATA MASŁOWA 10 g	CHLEB RAZOWY * 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) POLEDWICA SOPÓCKA WP* 20 g (MLE, GOR, SO2) SALATA MASŁOWA 10 g	Energia [kcal] 2 389,9 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 366,7 Witamina C [mg] 159,7 WW [Por] 36,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Sód [mg] 3 049,9 suma cukrów prostych [g] 38,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5
2024-01-27 sobota z ogr. łatw przysw. węgl. 1500	KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTNÍ* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g (MLE, GOR) PASTA Z JAJKA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SALATA MASŁOWA 10 g OGÓREK KISZONY* 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOLAMI* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI* 200 ml (MLE, SEL) RYŻ BRĄZOWY NA SYPKO* 150 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) DYNIA DUSZONA* 100 g (GLU) SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ,KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	JABŁKO 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNÍ* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROSLINNA 80% tł 10 g (MLE) WARZYWA GOTOWANE * 80 g (SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SALATA MASŁOWA 10 g KIEŁBASA SZYNKO WA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2)	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	Energia [kcal] 1 736,4 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 257,4 Witamina C [mg] 111,6 WW [Por] 25,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sód [mg] 2 434,7 suma cukrów prostych [g] 28,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,2
2024-01-27 sobota z ogr. łatw przysw. węgl. 1611	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ŻYTNÍ* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g (MLE, GOR) PASTA Z JAJKA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SALATA MASŁOWA 10 g OGÓREK KISZONY* 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOLAMI* 60 g HERBATA GRANZ CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI B/ MLEKA* 400 ml (GLU, MLE, SEL) RYŻ BRĄZOWY NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) DYNIA DUSZONA* 100 g (GLU) SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ,KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SOS Z NATKA PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL)	JABŁKO 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNÍ* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROSLINNA 80% tł 15 g (MLE) KIEŁBASA SZYNKO WA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) WARZYWA GOTOWANE * 80 g (SEL) SALATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	Energia [kcal] 2 184,5 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 345,2 Witamina C [mg] 154 WW [Por] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Sód [mg] 2 737,8 suma cukrów prostych [g] 24,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-27 sobota	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) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g (MLE, GOR) PASTA Z SERA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) HERBATA GRANZ CYTRYNA B/CUKRU* 250 ml SALATA MASŁOWA 10 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g JABŁKO 150 g		ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (MLE, SEL) RYŻ NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) DYNIA DUSZONA* 100 g (GLU) SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ,KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml		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) WARZYWA GOTOWANE * 80 g (SEL) HERBATA B/CUKRU* 250 ml SALATA MASŁOWA 10 g KIELBASA SZYNKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2)	KEF IR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 363,6 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 348,9 Witamina C [mg] 154,8 WW [Por] 35 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sód [mg] 4 356,5 suma cukrów prostych [g] 42,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4
	O KONT. ZAW. KW. TL. BM	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) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g (MLE, GOR) PASTA Z SERA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SALATA MASŁOWA 10 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g JABŁKO 150 g HERBATA GRANZ CYTRYNA B/CUKRU* 250 ml		ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI B/ MLEKA* 400 ml (GLU, MLE, SEL) RYŻ NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ,KUK Z OLEJ* 100 g DYNIA DUSZONA* 100 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml		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 SZYNKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) WARZYWA GOTOWANE * 80 g (SEL) HERBATA B/CUKRU* 250 ml SALATA MASŁOWA 10 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	Energia [kcal] 2 246,7 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 347,2 Witamina C [mg] 150,4 WW [Por] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sód [mg] 4 204,8 suma cukrów prostych [g] 22,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7
	LATWIZ OGR.TL.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) PASTA Z SERA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g (MLE, GOR) JABŁKO PRAŻONE* 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml (GLU, MLE, SEL) RYŻ NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) DYNIA DUSZONA* 100 g (GLU) JABŁKO PIECZONE* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE) HERBATA B/CUKRU* 250 ml KIELBASA SZYNKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) WARZYWA GOTOWANE * 80 g (SEL)	KEF IR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 321,9 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 358,6 Witamina C [mg] 82,1 WW [Por] 36 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sód [mg] 4 407,7 suma cukrów prostych [g] 42,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-27 sobota	DZIECIĘCA 13	KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE) BULKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g (MLE, GOR) PASTA Z JAJKA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) HERBATA GRANZ CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml SALATA MASLOWA 10 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g JABŁKO 150 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI* 200 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS Z NATKA PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) DYNIA DUSZONA* 100 g (GLU) SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ.KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	KIWI 150 g	BULKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) WARZYWA GOTOWANE * 80 g (SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SALATA MASLOWA 10 g KIELBASA SZYNKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2)	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 1 905,2 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 245,6 Witamina C [mg] 135,3 WW [Por] 24,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sód [mg] 1 893,6 suma cukrów prostych [g] 193,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5
	DZIECIĘCA 49	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BULKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g (MLE, GOR) PASTA Z JAJKA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SALATA MASLOWA 10 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g JABŁKO 150 g HERBATA GRANZ CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (MLE, SEL) RYŻ NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) DYNIA DUSZONA* 100 g (GLU) SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ.KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	BULKA 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) KIELBASA SZYNKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) WARZYWA GOTOWANE * 80 g (SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SALATA MASLOWA 10 g	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 371,5 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 333,5 Witamina C [mg] 146,9 WW [Por] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sód [mg] 4 209,7 sumacukrów prostych [g] 57 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2
	DZIECIĘCA 10-18	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BULKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g (MLE, GOR) PASTA Z JAJKA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SALATA MASLOWA 10 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g JABŁKO 150 g HERBATA GRANZ CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (MLE, SEL) FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) RYŻ NA SYPKO* 200 g DYNIA DUSZONA* 100 g (GLU) SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ.KUK Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	BULKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) KIELBASA SZYNKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) WARZYWA GOTOWANE * 80 g (SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SALATA MASLOWA 10 g	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 533,7 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 367 Witamina C [mg] 146,9 WW [Por] 36,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sód [mg] 4 457,3 sumacukrów prostych [g] 58 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-27 sobota	PAPKOWATA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BULKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) PASTA Z JAJKA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT MIELONA* 50 g (MLE, GOR) HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml SALATA MASŁOWA 10 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g JABŁKO PRAZONE* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI MIX* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) DYNIA DUSZONA* 100 g (GLU) SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	BULKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP MIELONA* 70 g (MLE, GOR, SÓZ) ZUPA PAPA Z MIESEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) WARZYWA GOTOWANE* 80 g (SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 289 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 310,4 Witamina C [mg] 128,5 WW [Por] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sód [mg] 1 792 suma cukrów prostych [g] 60,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5
	PLYNNA	KASZA MANNA NA MLEKU PIYNNA* 400 ml (GLU, JAJ, MLE) GALARETKA OWOCOWA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	PLYNNA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KISIEL B/C* 150 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	PLYNNA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 161,4 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 245,2 Witamina C [mg] 47,5 WW [Por] 24,5 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 Sód [mg] 800 suma cukrów prostych [g] 74,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,1
	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml (GLU, JAJ, MLE) JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	SONDA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KISIEL B/C* 150 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	JOGURT 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	SONDA PN* 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Energia [kcal] 2 623,9 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 124,8 Węglowodany ogółem [g] 289,5 Witamina C [mg] 71,8 WW [Por] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sód [mg] 767,1 suma cukrów prostych [g] 66,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 69,5