

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-28 niedziela	PODSTAWOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml ( <b>MLE</b> ) CHLEB RAZOWY* 60 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO EXTRA 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA DROB ANI 50 g TWAROŻEK* 50 g ( <b>MLE</b> ) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g RZODKIEWKA 20 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA PANIEROWANY* 110 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ORZ</b> ) BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g ( <b>MLE</b> ) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA* 250 g MANDARYNKA 100 g		CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 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% # 15 g ( <b>MLE</b> ) POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 70 g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ) POMIDOR 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml ( <b>MLE</b> )	Energia [kcal] 2 360,1 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 331,8 Witamina C [mg] 196,5 WW [Por] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sód [mg] 1 850,1 suma cukrów prostych [g] 63,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3
	LATWOSTRAWNA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml ( <b>MLE</b> ) CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO EXTRA 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA DROB ANI 50 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK* 50 g ( <b>MLE</b> ) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g RZODKIEWKA 20 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ) SOS MAJERANKOWY * 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g ( <b>MLE</b> ) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA* 250 g MANDARYNKA 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g ( <b>MLE</b> ) POMIDOR 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 70 g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml ( <b>MLE</b> )	Energia [kcal] 2 214,3 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 316,3 Witamina C [mg] 200,5 WW [Por] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sód [mg] 1 375,7 suma cukrów prostych [g] 64,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4
	LATWOSTR. POŁOŻNICZA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml ( <b>MLE</b> ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO EXTRA 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA DROB ANI 50 g TWAROŻEK* 50 g ( <b>MLE</b> ) HERBATA Z/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g	JOGURT NATURALNY 150 ml ( <b>MLE</b> )	ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM* 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ) SZPINAK GOTOWANY* 150 g ( <b>GLU</b> ) SOS MAJERANKOWY * 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA* 250 g JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO EXTRA 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 70 g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml ( <b>MLE</b> )	Energia [kcal] 2 372,6 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 347,2 Witamina C [mg] 156 WW [Por] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sód [mg] 1 895,9 suma cukrów prostych [g] 80,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-28 niedziela	Z ogr. łatw przysw. węgl.	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml ( <b>MLE</b> ) CHLEB RAZOWY* 60 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) CHLEB PSZENNO ŻYTN* 40 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO EXTRA 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA DROB ANI 50 g TWAROŻEK* 50 g ( <b>MLE</b> ) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g RZODKIEWKA 20 g	JOGURT NATURALNY 150 ml ( <b>MLE</b> )	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ) BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g ( <b>MLE</b> ) SOS MAJERANKOWY * 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA B/C* 250 g MANDARYNKA 100 g	CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 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% # 15 g ( <b>MLE</b> ) POLEDWICA SOPÓCKA WP* 70 g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ) POMIDOR 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	CHLEB RAZOWY * 30 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) MASŁO ROŚLINNE 10 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA KONSERWOWA WP* 30 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) SAŁATA MASŁOWA 15 g	Energia [kcal] 2 326,9 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 325,3 Witamina C [mg] 202,4 WW [Por] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sód [mg] 1 648 suma cukrów prostych [g] 41 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4
	z ogr. łatw przysw. węgl. 1500	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 200 ml ( <b>MLE</b> ) CHLEB RAZOWY * 30 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO EXTRA 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA DROB ANI 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK* 50 g ( <b>MLE</b> ) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g RZODKIEWKA 20 g	JOGURT NATURALNY 150 ml ( <b>MLE</b> )	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM * 200 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ) BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g ( <b>MLE</b> ) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA B/C* 250 g SOS MAJERANKOWY * 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) MANDARYNKA 100 g	CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) CHLEB RAZOWY* 60 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g ( <b>MLE</b> ) POLEDWICA SOPÓCKA WP* 70 g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ) POMIDOR 80 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	BUDYŃ B/C* 150 ml ( <b>MLE</b> )	Energia [kcal] 1 869,6 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 259,6 Witamina C [mg] 195,3 WW [Por] 26 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sód [mg] 1 202,5 suma cukrów prostych [g] 46,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-28 niedziela	z ogr. łatw przysw. węgl. b/ml	KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZ* 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) CHLEB RAZOWY* 60 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) CHLEB PSZENNO ZYTNI* 40 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO EXTRA 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) SAŁATA MASŁOWA 10 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJ</b> ) SZYNKA DROB ANI 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g RZODKIEWKA 20 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM B/ML* 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ) BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g ( <b>MLE</b> ) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA B/C* 250 g SOS MAJERANKOWY * 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) MANDARYNKA 100 g	CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	CHLEB PSZENNO-ZYTN I* 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% # 15 g ( <b>MLE</b> ) POLEDWICA SOPOCKA WP* 70 g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ) POMIDOR 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 030,7 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 300 Witamina C [mg] 211,8 WW [Por] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sód [mg] 1 409,5 suma cukrów prostych [g] 20,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9
	O KONTR. ZAW. KWAS. TL	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml ( <b>MLE</b> ) CHLEB RAZOWY * 40 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO EXTRA 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA DROB ANI 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK* 50 g ( <b>MLE</b> ) HERBATA Z/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g RZODKIEWKA 20 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ) BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g ( <b>MLE</b> ) SOS MAJERANKOWY * 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA* 250 g MANDARYNKA 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) CHLEB RAZOWY * 40 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g ( <b>MLE</b> ) POMIDOR 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPOCKA WP* 70 g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml ( <b>MLE</b> )	Energia [kcal] 2 215,9 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 321,1 Witamina C [mg] 200,5 WW [Por] 32,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sód [mg] 1 375,7 suma cukrów prostych [g] 65 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-28 niedziela	O KONT.ZAW.KW.TŁ B/M	KASZA KUKURYDZIANA 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 DROB ANI 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g MIÓD 50 g HERBATA Z/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g RZODKIEWKA 20 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM B/ML* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) SOS MAJERANKOWY * 100 ml (GLU, SEL) BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g (MLE) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA* 250 g 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) POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) POMIDOR 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 068,6 Białko ogółem [g] 69,6 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 331,5 Witamina C [mg] 212,6 WW [Por] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sód [mg] 1 205,5 suma cukrów prostych [g] 40,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2
	ŁATWIZ OGR.TŁ	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g TWAROŻEK* 50 g (MLE) HERBATA Z/C* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) SOS MAJERANKOWY * 100 ml (GLU, SEL) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA* 250 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 80 g POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 065,8 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 312,1 Witamina C [mg] 141,3 WW [Por] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sód [mg] 1 798,6 suma cukrów prostych [g] 64,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8
	DZIECIĘCA 1-3	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 200 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK* 50 g (MLE) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g RZODKIEWKA 20 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM * 200 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) SOS MAJERANKOWY * 100 ml (GLU, SEL) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA* 250 g MANDARYNKA 100 g	CIASTO DROŹDZOWE* 50 g (GLU, JAJ, MLE)	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) POMIDOR 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 1 936,3 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 262,3 Witamina C [mg] 204,4 WW [Por] 26,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sód [mg] 998 suma cukrów prostych [g] 68,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-28 niedziela	DZIECIĘCA 4-9	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml ( <b>MLE</b> ) CHLEB RAZOWY * 30 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO EXTRA 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA DROB ANI 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK* 50 g ( <b>MLE</b> ) HERBATA Z/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g RZODKIEWKA 20 g	JOGURT NATURALNY 150 ml ( <b>MLE</b> )	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ) BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g ( <b>MLE</b> ) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA* 250 g SOS MAJERANKOWY * 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) MANDARYNKA 100 g	CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) CHLEB RAZOWY * 30 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) MASŁO EXTRA 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) POMIDOR 80 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 70 g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> )	BUDYŃ B/C* 150 ml ( <b>MLE</b> )	Energia [kcal] 2 293,2 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Witamina C [mg] 202 WW [Por] 32,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sód [mg] 1 290,7 suma cukrów prostych [g] 76,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5
	DZIECIĘCA 10-18	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml ( <b>MLE</b> ) CHLEB RAZOWY * 40 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO EXTRA 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA DROB ANI 50 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK* 50 g ( <b>MLE</b> ) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g RZODKIEWKA 20 g	JOGURT NATURALNY 150 ml ( <b>MLE</b> )	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ) BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g ( <b>MLE</b> ) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA* 250 g SOS MAJERANKOWY * 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) MANDARYNKA 100 g	CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) CHLEB RAZOWY * 40 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) MASŁO EXTRA 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) POMIDOR 80 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 70 g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> )	BUDYŃ B/C* 150 ml ( <b>MLE</b> )	Energia [kcal] 2 455,4 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 354,2 Witamina C [mg] 202 WW [Por] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sód [mg] 1 538,3 suma cukrów prostych [g] 77,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-28 niedziela	PAPKOWATA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU MIX* 400 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK* 110 g (MLE) JABŁKO PRAŻONE* 60 g HERBATA Z/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SZYBNKA DROB ANI MIEL 50 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM MIX* 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA* 250 g SOS MAJERANKOWY * 100 ml (GLU, SEL) JABŁKO PIECZONE* 150 g	CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g (GLU, JAJ, MLE)	MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 80 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) POŁĘDWICA SPOĆKA WP MIELONA* 50 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml ZUPA PAPA Z MIESEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL)	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 428,8 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 357,5 Witamina C [mg] 172,9 WW [Por] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sód [mg] 1 271,5 suma cukrów prostych [g] 86,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34
	PLYNNA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU PLYNNA* 400 ml (JAJ, MLE) GALARETKA OWOCOWA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ) HERBATA Z/C* 250 ml	SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml (MLE)	PLYNNA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA* 250 g KISIEL* 150 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	PLYNNA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml (GLU) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 386,9 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 287,1 Witamina C [mg] 81,2 WW [Por] 28,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 Sód [mg] 677,9 suma cukrów prostych [g] 80,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,3
	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml (GLU, JAJ, MLE) SOK POMIDOROWY* 1 szt HERBATA Z/C* 250 ml	SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml (MLE)	SONDA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KISIEL* 150 ml KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA* 250 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	SONDA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml (GLU) HERBATA Z/C* 250 ml	BUDYŃ SONDA* 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 693,9 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 117,8 Węglowodany ogółem [g] 322,8 Witamina C [mg] 107,1 WW [Por] 32,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Sód [mg] 593,6 suma cukrów prostych [g] 101,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,8