

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-03 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) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g (MLE, GOR) HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) GULASZ DROBIOWY* 180 g (GLU) SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE* 100 g		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) POMIDOR* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KIEŁBASA SZYNKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml BUDYN* 150 ml (MLE)	SOK JABŁKOWY* 200 ml WAFEL KUKURYDZ* 2 szt	Energia [kcal] 2 436,8 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 388,3 Witamina C [mg] 186,3 WW [Por] 39 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sód [mg] 1 975,1 suma cukrów prostych [g] 71,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9
	PODSTAWOWA BEZ MLEKA	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, 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 TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g (MLE, GOR) HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN B/ MLEKA* 400 ml (GLU, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) GULASZ DROBIOWY* 180 g (GLU) SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE* 100 g		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) KIEŁBASA SZYNKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) POMIDOR* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	SOK JABŁKOWY* 200 ml WAFEL KUKURYDZ* 2 szt	Energia [kcal] 2 153,4 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 352,6 Witamina C [mg] 189 WW [Por] 35,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sód [mg] 1 802,7 sumacukrów prostych [g] 38 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2
	LATWOSTRAWNA	KASZA MANNA 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) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g (MLE, GOR) HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) GULASZ DROBIOWY* 180 g (GLU) SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15 g (MLE) POMIDOR* 80 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIEŁBASA SZYNKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2)	SOK JABŁKOWY* 200 ml WAFEL KUKURYDZ* 2 szt	Energia [kcal] 2 363,7 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 364,9 Witamina C [mg] 184,7 WW [Por] 36,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sód [mg] 1 862,3 suma cukrów prostych [g] 56,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-03 sobota	LATWOSTR. BEZ MLEKA	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g (MLE, GOR) HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ)		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN B/ MLEKA* 400 ml (GLU, SEL) KASZA JECZM PEŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) GULASZ DROBIOWY* 180 g (GLU) SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROSLINNA 80% 15 g (MLE) KIEŁBASA SZYNKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) POMIDOR* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)	SOK JABŁKOWY* 200 ml WAFEL KUKURYDZ* 2 szt	Energia [kcal] 2 221,8 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 356,9 Witamina C [mg] 189 WW [Por] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sód [mg] 1 757,9 suma cukrów prostych [g] 39,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2
	LATWOSTR. POŁOŻNICZA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 20 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g (MLE, GOR) HERBATA Z/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ)	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JECZM PEŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) GULASZ DROBIOWY* 180 g (GLU) BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g (GLU) KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 20 g (MLE) HERBATA Z/C* 250 ml KIEŁBASA SZYNKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 80 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt WAFEL KUKURYDZ* 2 szt	Energia [kcal] 2 519,9 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 365,7 Witamina C [mg] 107,3 WW [Por] 36,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sód [mg] 1 955,8 suma cukrów prostych [g] 71,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4
	Z ogr. łatw.pisz.w. wegl.	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) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g (MLE, GOR) HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JECZM PEŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) GULASZ DROBIOWY* 180 g (GLU) SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE* 100 g	CHROPKI KUKURYDZIANE* 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROSLINNA 80% 15 g (MLE) POMIDOR* 80 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIEŁBASA SZYNKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2)	SOK POMIDOROWY* 1 szt WAFEL KUKURYDZ* 2 szt	Energia [kcal] 2 368,9 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 366,5 Witamina C [mg] 198,1 WW [Por] 36,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Sód [mg] 1 964,8 suma cukrów prostych [g] 57,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-03 sobota z ogr./przysw.węgl.B/S	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml ( <b>GLU, 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> ) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJ</b> ) HERBATA B/CUKRU* 250 ml SALATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g ( <b>SEL</b> ) SZYNKA WP GOT B/SOLI* 50 g	KEFIR NATURALNY 150 ml ( <b>MLE</b> )	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN B/ SOLI* 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g ( <b>GLU</b> ) GULASZ DROBIOWY* 180 g ( <b>GLU</b> ) SALATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE* 100 g	CHRUPLKI KUKURYDZIANE* 15 g	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) CHLEB RAZOWY* 60 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) MARGARYNA ROSLINNA 80% 15 g ( <b>MLE</b> ) PASTA DROBIOWO-WARZYWNA B/SOLI* 80 g ( <b>SEL, GOR</b> ) POMIDOR* 80 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CUKRU* 250 ml SALATA MASŁOWA 10 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt WAFEL KUKURYDZ* 2 szt	Energia [kcal] 2474,7 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 360,5 Witamina C [mg] 212,9 WW [Por] 36,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Sód [mg] 1653,2 suma cukrów prostych [g] 59,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4
2024-02-03 sobota z ogr./przysw.węgl. 1500	KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) CHLEB RAZOWY* 30 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO EXTRA 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g ( <b>MLE, GOR</b> ) HERBATA B/CUKRU* 250 ml SALATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g ( <b>SEL</b> ) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJ</b> )	KEFIR NATURALNY 150 ml ( <b>MLE</b> )	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN DIETA* 200 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 100 g ( <b>GLU</b> ) GULASZ DROBIOWY* 180 g ( <b>GLU</b> ) SALATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE* 100 g	CHRUPLKI KUKURYDZIANE* 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 20 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) CHLEB RAZOWY* 40 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) MARGARYNA ROSLINNA 80% 10 g ( <b>MLE</b> ) POMIDOR* 80 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SALATA MASŁOWA 10 g KIELBASA SZYNKOWA WP* 50 g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> )	SOK POMIDOROWY* 1 szt WAFEL KUKURYDZ* 2 szt	Energia [kcal] 1675,6 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 244,5 Witamina C [mg] 176,9 WW [Por] 24,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sód [mg] 1440,8 suma cukrów prostych [g] 48,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20
2024-02-03 sobota z ogr./przysw.węgl.1500b/ml	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 200 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) CHLEB RAZOWY* 30 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO EXTRA 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g ( <b>MLE, GOR</b> ) HERBATA B/CUKRU* 250 ml SALATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g ( <b>SEL</b> ) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJ</b> )	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN B/ MLEKA* 200 ml ( <b>SEL</b> ) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 100 g ( <b>GLU</b> ) GULASZ DROBIOWY* 180 g ( <b>GLU</b> ) SALATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/CUKRU* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE* 100 g	CHRUPLKI KUKURYDZIANE* 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 20 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) CHLEB RAZOWY* 40 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) MARGARYNA ROSLINNA 80% 10 g ( <b>MLE</b> ) KIELBASA SZYNKOWA WP* 60 g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ) POMIDOR* 80 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SALATA MASŁOWA 10 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt WAFEL KUKURYDZ* 2 szt	Energia [kcal] 1541,3 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 231,1 Witamina C [mg] 184,5 WW [Por] 23,3 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sód [mg] 1324,6 suma cukrów prostych [g] 36,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,4

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
z ogri łatw przysyw wegi. binił	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, 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 TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g (MLE, GOR) SALATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ)	JABŁKO 150 g	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN B/ MLEKA* 400 ml (GLU, SEL) KASZA JECZM PEŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) GULASZ DROBIOWY* 180 g (GLU) SALATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE* 100 g	CHRUPLKI KUKURYDZIANE* 15 g	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) KIEŁBASA SZYNKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) POMIDOR* 80 g SALATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt WAFEL KUKURYDZ* 2 szt	Energia [kcal] 2 236,1 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 378,1 Witamina C [mg] 230,6 WW [Por] 37,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 Sód [mg] 1 808,7 suma cukrów prostych [g] 43,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5
z ogri łatw przysyw wegi NISKOTL	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% 10 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g (MLE, GOR) HERBATA B/CUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) TWAROŻEK* 70 g (MLE)	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JECZM PEŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) GULASZ DROBIOWY* 180 g (GLU) BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g (GLU) KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g BROKUŁY GOTOWANE* 100 g	CHRUPLKI KUKURYDZIANE* 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml KIEŁBASA SZYNKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 80 g	KISIEL B/C* 150 ml WAFEL KUKURYDZ* 2 szt	Energia [kcal] 2 268,5 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 367,7 Witamina C [mg] 177,8 WW [Por] 37,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Sód [mg] 2 005,1 suma cukrów prostych [g] 52,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3
O KONTR.ZAWIKWAS.TL	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) HERBATA Z/C* 250 ml SALATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JECZM PEŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) GULASZ DROBIOWY* 180 g (GLU) SALATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE* 100 g		BULKA 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) POMIDOR* 80 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml SALATA MASŁOWA 10 g KIEŁBASA SZYNKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2)	SOK POMIDOROWY* 1 szt WAFEL KUKURYDZ* 2 szt	Energia [kcal] 2 354,9 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 384,5 Witamina C [mg] 202,5 WW [Por] 38,6 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sód [mg] 1 771,7 suma cukrów prostych [g] 80,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-03 sobota	O KONT.ZAW.KW.TŁ.B/M	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL) 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) HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JECZM PĘKLOWANA NA SYPKO* 200 g (GLU) GULASZ DROBIOWY* 180 g (GLU) SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLIWĄ 100 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z CUKIEM* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE* 100 g		CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BULKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% tłuszczu 15 g (MLE) KIEŁBASA SZYNKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) POMIDOR* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	WAFEL KUKURYDZ* 2 szt SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2211,5 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 371,8 Witamina C [mg] 206,8 WW [Por] 37,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Sód [mg] 1667,3 suma cukrów prostych [g] 62,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4
	LATWIZ OGR.TŁ.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BULKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g (MLE, GOR) HERBATA Z/C* 250 ml JABŁKA PRAŻONE*/ 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JECZM PĘKLOWANA NA SYPKO* 200 g (GLU) GULASZ DROBIOWY* 180 g (GLU) BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g (GLU) KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z CUKIEM* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		BULKA PSZENNA KROJ* 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% tłuszczu 10 g (MLE) KIEŁBASA SZYNKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 80 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml WAFEL KUKURYDZ* 2 szt	Energia [kcal] 2271,7 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 381,6 Witamina C [mg] 102,4 WW [Por] 38,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sód [mg] 1808,1 suma cukrów prostych [g] 73,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7
	LATWOSTRAWNA BEZ TŁ.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BULKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g (MLE, GOR) HERBATA Z/C* 250 ml JABŁKA PRAŻONE*/ 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JECZM PĘKLOWANA NA SYPKO* 200 g (GLU) GULASZ DROBIOWY* 180 g (GLU) BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g (GLU) KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z CUKIEM* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		BULKA PSZENNA KROJ* 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml KIEŁBASA SZYNKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 80 g	WAFEL KUKURYDZ* 2 szt KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2124,5 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 43 Węglowodany ogółem [g] 381,5 Witamina C [mg] 102,4 WW [Por] 38,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sód [mg] 1807,2 suma cukrów prostych [g] 73,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,4
	Z OGR.SUB.POB.W.SZÓŁ.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BULKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYNKA WP GOT B/SOLI* 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) HERBATA Z/C* 250 ml DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KŁOPIK DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g (GLU) KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z CUKIEM* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	BULKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% tłuszczu 10 g (MLE) PASTA DROBIOWO-WARZYWNA* 80 g (SEL, GOR) MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml BULKA PSZENNA KROJ* 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% tłuszczu 2 g (MLE)	Energia [kcal] 2443 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 362,4 Witamina C [mg] 118,3 WW [Por] 36,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sód [mg] 1675,2 suma cukrów prostych [g] 79,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-03 sobota	BOGATOBIAŁKOWA	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) SALATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ)	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN DIETA* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) GULASZ DROBIOWY* 180 g (GLU) SALATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE* 100 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ .M.SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 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) KIEŁBASA SZYNKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) POMIDOR* 80 g SALATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt WAFEL KUKURYDZ* 2 szt	Energia [kcal] 2 569 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 398,8 Witamina C [mg] 199,4 WW [Por] 40,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Sód [mg] 2 161,3 suma cukrów prostych [g] 71,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9
	DZIECIĘCA 1-3	KASZA MANNA NA MLEKU* 150 ml (GLU, MLE) BULKA PSZENNA KROJ* 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 30 g (MLE, GOR) SALATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ)	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN DIETA* 200 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g KLOPSIK DROBIOWY GOT DIETA* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) BURACZKI OPRÓSZANE* 70 g (GLU) SOS WŁASNY* 50 ml (GLU, MLE, SEL) KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/CUKRU* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE* 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	BULKA PSZENNA KROJ* 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) POMIDOR* 80 g SALATA MASŁOWA 10 g KIEŁBASA SZYNKOWA WP* 30 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml	DŻEM JEDNOPORCJOWY 25g/op. 1 szt WAFEL KUKURYDZ* 2 szt	Energia [kcal] 1 296,3 Białko ogółem [g] 62,5 Tłuszcz [g] 41,6 Węglowodany ogółem [g] 197,6 Witamina C [mg] 169,3 WW [Por] 19,8 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sód [mg] 999,9 suma cukrów prostych [g] 42,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16
	DZIECIĘCA 4-9	KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BULKA PSZENNA KROJ* 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g (MLE, GOR) HERBATA B/CUKRU* 250 ml SALATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ)	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN DIETA* 200 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 150 g (GLU) GULASZ DROBIOWY* 180 g (GLU) SALATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/CUKRU* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE* 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	BULKA PSZENNA KROJ* 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) POMIDOR* 80 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml SALATA MASŁOWA 10 g KIEŁBASA SZYNKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2)	DŻEM JEDNOPORCJOWY 25g/op. 1 szt WAFEL KUKURYDZ* 2 szt	Energia [kcal] 1 752,1 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 260,5 Witamina C [mg] 170,1 WW [Por] 26,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sód [mg] 1 458,5 suma cukrów prostych [g] 45,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-03 sobota	DZIECIĘCA 10-18	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) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SALATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ)	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN DIETA* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) GULASZ DROBIOWY* 180 g (GLU) SALATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml BROKOŁY GOTOWANE* 100 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) POMIDOR* 80 g HERBATA GRAN Z CYT RYNA B/CIUKRU* 250 ml SALATA MASŁOWA 10 g KIEŁBASA SZYNKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2)	DŻEM JEDNOPORCJOWY 25g/op. 1 szt WAFEL KUKURYDZ* 2 szt	Energia [kcal] 2 334 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 355,5 Witamina C [mg] 183,8 WW [Por] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sód [mg] 1 873,8 suma cukrów prostych [g] 54,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9
	DZIECIĘCA POOPERACYJNA	KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g (MLE, GOR) HERBATA Z/C* 250 ml DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt (MLE)	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g (GLU) KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) HERBATA Z/C* 250 ml KIEŁBASA SZYNKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 80 g	KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM B/ CUK* 200 ml (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 462,4 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 376,7 Witamina C [mg] 112 WW [Por] 37,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sód [mg] 1 896,5 suma cukrów prostych [g] 69,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9
	BIEGUNKOWA	KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g (GLU) BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g SUCHARY* 30 g HERBATA Z/C* 250 ml	KISIEL* 150 ml	ZUPA RYŻOWA* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARCHEW GOTOWANA* 150 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g (MLE) SUCHARY* 30 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g (GLU) HERBATA Z/C* 250 ml	KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM B/ CUK* 200 ml (GLU, MLE)	Energia [kcal] 1 857,7 Białko ogółem [g] 54,2 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 317,2 Witamina C [mg] 53,6 WW [Por] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sód [mg] 1 041,9 suma cukrów prostych [g] 43,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2
	PAPKOWATA	KASZA MANNA NA MLEKU MIX* 400 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT MIELONA* 50 g (MLE, GOR) HERBATA Z/C* 250 ml SALATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN MIX* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g (GLU) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	KISIEL* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) KIEŁBASA SZYNKOWA WP MIELONA* 50 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA GRAN Z CYT RYNA Z/C* 250 ml ZUPA PAPA Z MIESEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 80 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 252,7 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 336,2 Witamina C [mg] 143,8 WW [Por] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sód [mg] 1 606,6 suma cukrów prostych [g] 102,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-03 sobota	PAPKOWATA CUKRZYCOWA	KASZA MANNA NA MLEKU MIX* 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO EXTRA 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT MIELONA* 50 g ( <b>MLE, GOR</b> ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SALATA MASŁOWA 10 g POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g ( <b>SEL</b> )	JOGURT NATURALNY 150 ml ( <b>MLE</b> )	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN MIX* 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY* 110 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) SOS WŁASNY* 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g ( <b>GLU</b> ) KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	KISIEL B/C* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO EXTRA 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml KIEŁBASA SZYNKOWA WP MIELONA* 50 g ( <b>MLE, GOR, SÓ2</b> ) ZUPA PAPA Z MIESEM* 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 138,6 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 314,3 Witamina C [mg] 150,5 WW [Por] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sód [mg] 1 606,8 suma cukrów prostych [g] 74,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4
	PAPKOWATA BEZ MLEKA	KASZA MANNA NA WYW JARZ MIX* 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO EXTRA 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT MIELONA* 50 g ( <b>MLE, GOR</b> ) DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 glop. 2 szt SALATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g ( <b>SEL</b> ) HERBATA Z/C* 250 ml JABŁKA PRAŻONE*/ 50 g	KISIEL* 150 ml	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN B/ML MIX* 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY* 110 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) SOS WŁASNY* 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g ( <b>GLU</b> ) KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	BISZKOPTY* 20 g ( <b>GLU, JAJ, ORZ</b> )	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO EXTRA 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) KIEŁBASA SZYNKOWA WP MIELONA* 50 g ( <b>MLE, GOR, SÓ2</b> ) ZUPA PAPA Z MIESEM* 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 099,7 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 330,1 Witamina C [mg] 153,3 WW [Por] 33,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sód [mg] 1 377,5 suma cukrów prostych [g] 78,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7
	PLYNNA	KASZA MANNA NA MLEKU PIYNNYM* 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) HERBATA Z/C* 250 ml GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ</b> )	KEFIR NATURALNY 150 ml ( <b>MLE</b> )	PLYNNA OB* 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml	KISIEL* 150 ml	PLYNNA KOL* 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) BUDYŃ* 150 ml ( <b>MLE</b> ) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 115,9 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 253,5 Witamina C [mg] 77,4 WW [Por] 25,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Sód [mg] 642 suma cukrów prostych [g] 83,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,6
	SONDA	SONDA MLE CZNA* 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ</b> ) HERBATA Z/C* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml ( <b>MLE</b> )	SONDA OB* 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) KISIEL* 150 ml KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml ( <b>MLE</b> )	SONDA KOL* 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml ( <b>GLU</b> ) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 445,5 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 111,4 Węglowodany ogółem [g] 281,7 Witamina C [mg] 93,1 WW [Por] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Sód [mg] 619,6 suma cukrów prostych [g] 81,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,8
	SONDA BEZ MLEKA	SONDA B/ MLEKA ŚN* 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) HERBATA Z/C* 250 ml GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ</b> )	SOK JABŁKOWY* 200 ml	SONDA B/MLEKA OB* 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) KISIEL* 150 ml KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt	SONDA B/ML KOL* 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml ( <b>GLU</b> ) HERBATA Z/C* 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 455,4 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 103,7 Węglowodany ogółem [g] 319,3 Witamina C [mg] 133,5 WW [Por] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sód [mg] 516 suma cukrów prostych [g] 72,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-03 sobota	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* 200 g (GLU) SUCHARY 30 g	Energia [kcal] 887,4 Białko ogółem [g] 14,1 Tłuszcz [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 143,8 Witamina C [mg] WW [Por] 14,5 Błonnik pokarmowy [g] 3,6 Sód [mg] 37,1 suma cukrów prostych [g] 33,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,6
	WEGETARIANSKA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) DŻEM JEDNOPORCJOWY 25 g/op. 2 szt SALATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g HERBATA Z/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ)	BISZKOPTY* 15 g (GLU, JAJ, ORZ)	ZUPA SZPINA KOWA Z ZIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZOTTO WEGAŃSKIE Z SOSEM KOPERKOWYM* 350 g (GLU, MLE, SEL) BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g (GLU) KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE* 100 g	GALARETKA OWOCOWA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 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) SER ŻÓŁTY* 50 g (MLE) POMIDOR* 80 g SALATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	SOK JABŁKOWY* 200 ml WAFEL KUKURYDZ* 2 szt	Energia [kcal] 2 459,8 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 379,5 Witamina C [mg] 221,8 WW [Por] 38,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Sód [mg] 2 429,8 suma cukrów prostych [g] 76,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2