

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-30 wtorek	PODSTAWOWA	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA GOTOWANA WP* 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g SER ŻÓŁTY 20 g (MLE) BROKUŁY GOTOWANE 60 g		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 80 g SOS PIECZENIOWY* 100 g (GLU, SEL) SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml KALAFIOR GOTOWANY* 100 g (MLE)		CHLEB PSZENNO-ZYTN 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) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g (MLE, GOR) WARZYWA GOTOWANE* 80 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml BUDYŃ* 150 ml (MLE)	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g MIÓD JEDN 25g/op. 25 g	Energia [kcal] 2 266,8 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 296,7 Witamina C [mg] 218 WW [Por] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sód [mg] 3 064,4 suma cukrów prostych [g] 50,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35
	PODSTAWOWA BEZ MLEKA	PŁATKI OWSIANE NA WYWARZE* 350 ml (GLU, MLE, SEL) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml KALAFIOR GOTOWANY* 100 g (MLE)		CHLEB PSZENNO-ZYTN 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) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g (MLE, GOR) WARZYWA GOTOWANE* 80 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml PASTA DROBOWO-WA RZYWNA* 100 g (SEL, GOR)	MIÓD JEDN 25g/op. 25 g WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Energia [kcal] 2 136,1 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 281,2 Witamina C [mg] 239,7 WW [Por] 28,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Sód [mg] 2 832,4 suma cukrów prostych [g] 23,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-30 wtorek	LĄTWOSTRAWNA	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA GOTOWANA WP * 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) POMIDOR 60 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g (MLE)		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 80 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) KALAFIOR GOTOWANY* 100 g (MLE)		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT* 70 g (MLE, GOR) WARZYWA GOTOWANE* 80 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g MIÓD JEDN 25g/op. 25 g	Energia [kcal] 2 253,5 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 282,3 Witamina C [mg] 227,3 WW [Por] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Sód [mg] 3 249,3 suma cukrów prostych [g] 42,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3
	LĄTWOSTR. BEZ MLEKA	PLĄTKI OWSIANE NA WYWARZE* 350 ml (GLU, MLE, SEL) CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA GOTOWANA WP * 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 80 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) KALAFIOR GOTOWANY* 100 g (MLE)		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT* 70 g (MLE, GOR) WARZYWA GOTOWANE* 80 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g MIÓD JEDN 25g/op. 25 g	Energia [kcal] 2 023,7 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 260,2 Witamina C [mg] 220,8 WW [Por] 26,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Sód [mg] 2 688,5 suma cukrów prostych [g] 21,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9
	LĄTWOSTR. POŁOŻNICZA	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 20 g (MLE) SZYNKA GOTOWANA WP * 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) JABŁKO PRAŻONE* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g (MLE) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 80 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g (GLU) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 20 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT* 70 g (MLE, GOR) WARZYWA GOTOWANE* 80 g (SEL) HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g MIÓD JEDN 25g/op. 25 g	Energia [kcal] 2 518,8 Białko ogółem [g] 127,4 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Witamina C [mg] 103,4 WW [Por] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sód [mg] 2 970,9 suma cukrów prostych [g] 54,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-30 wtorek	Z ogr. łatw przysw. węgl.	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA GOTOWANA WP * 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g (MLE) BROKUŁY GOTOWANE 60 g	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 80 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) KALAFIOR GOTOWANY* 100 g (MLE)	JABŁKO 150 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) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g (MLE, GOR) WARZYWA GOTOWANE* 80 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml	CHLEB RAZOWY* 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO ROŚLINNE 10 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA*/ 20 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SAŁATA MASŁOWA 15 g	Energia [kcal] 2 680,8 Białko ogółem [g] 133,4 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 371,8 Witamina C [mg] 251,6 WW [Por] 37,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Sód [mg] 3 580,9 suma cukrów prostych [g] 62,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,7
	Z ogr. i przysw. węgl. B/S	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g (MLE) PASTA JAJECZNA* 60 g (JAJ, MLE) BROKUŁY GOTOWANE 60 g POMIDOR 60 g	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN B/SOLI* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 80 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) KALAFIOR GOTOWANY* 100 g (MLE)	JABŁKO 150 g	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SZYNKA WP GOT B/SOLI* 60 g WARZYWA GOTOWANE* 80 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml	WAFEL RYZOWY 2 SZT* 20 g	Energia [kcal] 2 635,2 Białko ogółem [g] 144,5 Tłuszcz [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 343 Witamina C [mg] 254,7 WW [Por] 34,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Sód [mg] 2 892,5 suma cukrów prostych [g] 62,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-30 wtorek	z ogr. łatw przysyw. wegl. 1500	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE) BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 20 g (MLE) SZYNKA GOTOWANA WP* 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 200 ml (GLU, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 80 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml KALAFIOR GOTOWANY* 100 g (MLE)	JABŁKO 150 g	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) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g (MLE, GOR) WARZYWA GOTOWANE* 80 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CUKRU* 250 ml	WAFEL RYZOWY 2 SZT* 20 g	Energia [kcal] 1 925,4 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 262,7 Witamina C [mg] 246,7 WW [Por] 26,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sód [mg] 2 553,4 suma cukrów prostych [g] 43,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8
	z ogr. łatw przysyw wegl 1500b/ml	PŁATKI OWSIANE NA WYWARZE JARZ* 200 ml (GLU, MLE, SEL) BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 20 g (MLE) SZYNKA GOTOWANA WP* 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 200 ml (GLU, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 80 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml KALAFIOR GOTOWANY* 100 g (MLE)	JABŁKO 150 g	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) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g (MLE, GOR) WARZYWA GOTOWANE* 80 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CUKRU* 250 ml	WAFEL RYZOWY 2 SZT* 20 g	Energia [kcal] 1 961,2 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 284,8 Witamina C [mg] 271,8 WW [Por] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Sód [mg] 2 512,8 suma cukrów prostych [g] 43,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-30 wtorek	z ogr łatw przysw wegl. b/ml	PLATKI OWSIANE NA WYWARZE* 350 ml (GLU, MLE, SEL) BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA GOTOWANA WP * 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g BROKULY GOTOWANE 60 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 80 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) KALAFIOR GOTOWANY* 100 g (MLE)	JABŁKO 150 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) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g (MLE, GOR) WARZYWA GOTOWANE* 80 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml	WAFEL RYŻOWY 2 SZT* 20 g	Energia [kcal] 2 269 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 342 Witamina C [mg] 280,2 WW [Por] 34,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,1 Sód [mg] 2 741,1 suma cukrów prostych [g] 46,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5
	z ogr łatw przysw weglINISKOTŁ	PLATKI 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% 20 g (MLE) SZYNKA GOTOWANA WP * 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g (MLE) JABŁKO PIECZONE* 150 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 80 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g (GLU) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL)	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g (MLE, GOR) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) WARZYWA GOTOWANE* 80 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml	CHLEB RAZOWY* 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA*/ 20 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 520,3 Białko ogółem [g] 130,7 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 354,8 Witamina C [mg] 126,6 WW [Por] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Sód [mg] 3 264,3 suma cukrów prostych [g] 62,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-30 wtorek	O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA GOTOWANA WP* 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) POMIDOR 60 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g (MLE)		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 80 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) KALAFIOR GOTOWANY* 100 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) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g (MLE, GOR) WARZYWA GOTOWANE* 80 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g MIÓD JEDN 25g/op. 25 g	Energia [kcal] 2 255,1 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 287,1 Witamina C [mg] 227,3 WW [Por] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sód [mg] 3 249,3 suma cukrów prostych [g] 43,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3
	O KONT.ZAW.KW.TŁ.BM	PŁATKI OWSIANE NA WYWARZE* 350 ml (GLU, MLE, SEL) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA GOTOWANA WP* 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 80 g SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml KALAFIOR GOTOWANY* 100 g (MLE)		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) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g (MLE, GOR) WARZYWA GOTOWANE* 80 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g MIÓD JEDN 25g/op. 25 g	Energia [kcal] 2 072,1 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 277,1 Witamina C [mg] 220,8 WW [Por] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Sód [mg] 2 688,5 suma cukrów prostych [g] 22 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-30 wtorek	ŁATWIZ OGR.TŁ.	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYNKA GOTOWANA WP * 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) JABŁKO PRAŻONE* 60 g TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g (MLE) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 80 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g (GLU) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g (MLE, GOR) WARZYWA GOTOWANE* 80 g (SEL) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g MIÓD JEDN 25g/op. 25 g	Energia [kcal] 2 275,6 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 303,3 Witamina C [mg] 101,9 WW [Por] 30,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sód [mg] 2 877,3 suma cukrów prostych [g] 46,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6
	ŁATWOSTRAWNA BEZ TŁ.	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SZYNKA GOTOWANA WP * 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) JABŁKO PRAŻONE* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g (MLE) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 80 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g (GLU) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g (MLE, GOR) WARZYWA GOTOWANE* 80 g (SEL) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	MIÓD JEDN 25g/op. 25 g WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Energia [kcal] 2 128,4 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 303,3 Witamina C [mg] 101,9 WW [Por] 30,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sód [mg] 2 876,4 suma cukrów prostych [g] 46,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,3
	Z OGR.SUB.POB.W.S.ŻOŁ	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) JABŁKO PIECZONE* 150 g DŻEM JEDNOPORCJO WY 25 g/op. 2 szt KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) SCHAB GOT B/SOLI * 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ RZYMSKA* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g (GLU) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100 g	BISZKOPTY* 20 g (GLU, JAJ, ORZ)	WARZYWA GOTOWANE* 80 g (SEL) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE) PASTA DROBOWO-WA RZYWNA* 100 g (SEL, GOR) HERBATA Z/C* 250 ml	MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MIÓD JEDN 25g/op. 25 g	Energia [kcal] 2 655,9 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 101,3 Węglowodany ogółem [g] 370,4 Witamina C [mg] 124,4 WW [Por] 37,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sód [mg] 2 433,4 suma cukrów prostych [g] 88,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-30 wtorek	BOGATOBIAŁKOWA	<p>PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE)</p> <p>CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>BUŁKA PSZENNA</p> <p>KAJZERKA 1 szt</p> <p>MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE)</p> <p>SALATA MASŁOWA 10 g</p> <p>SZYNKA GOTOWANA WP* 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)</p> <p>POMIDOR 60 g</p> <p>KAWA</p> <p>ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p> <p>TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g (MLE)</p> <p>BROKUŁY GOTOWANE 60 g</p>	<p>BUDYŃ* 150 ml (MLE)</p>	<p>ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL)</p> <p>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g</p> <p>PIECZEŃ WP GOT* 80 g</p> <p>SALATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g</p> <p>KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml</p> <p>SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL)</p> <p>KALAFIOR GOTOWANY* 100 g (MLE)</p>	<p>JABŁKO PIECZONE Z SEREM* 150 g (MLE)</p>	<p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15 g (MLE)</p> <p>SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g (MLE, GOR)</p> <p>WARZYWA GOTOWANE* 80 g (SEL)</p> <p>SALATA MASŁOWA 10 g</p> <p>HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml</p>	<p>MIÓD JEDN 25g/op. 25 g</p> <p>WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g</p> <p>WAFEL RYŻOWY 2 SZT* 20 g</p>	<p>Energia [kcal] 2 474,3</p> <p>Białko ogółem [g] 131,3</p> <p>Tłuszcz [g] 89,4</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 337,8</p> <p>Witamina C [mg] 249,6</p> <p>WW [Por] 34</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 38,2</p> <p>Sód [mg] 3 328,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 65,8</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6</p>
	DZIECIĘCA 1-3	<p>PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE)</p> <p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE)</p> <p>SZYNKA GOTOWANA WP* 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)</p> <p>SALATA MASŁOWA 10 g</p> <p>KAWA</p> <p>ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)</p> <p>POMIDOR 60 g</p> <p>BROKUŁY GOTOWANE 60 g</p> <p>TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g (MLE)</p> <p>MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g</p>	<p>JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)</p>	<p>ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 200 ml (GLU, SEL)</p> <p>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g</p> <p>FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ)</p> <p>SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL)</p> <p>BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g (GLU)</p> <p>KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml</p>	<p>JABŁKO 150 g</p>	<p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE)</p> <p>SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g (MLE, GOR)</p> <p>WARZYWA GOTOWANE* 80 g (SEL)</p> <p>SALATA MASŁOWA 10 g</p> <p>HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml</p>	<p>WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g</p> <p>MIÓD JEDN 25g/op. 25 g</p>	<p>Energia [kcal] 1 629,7</p> <p>Białko ogółem [g] 94,1</p> <p>Tłuszcz [g] 60,7</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 210,8</p> <p>Witamina C [mg] 154,9</p> <p>WW [Por] 21,2</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 27</p> <p>Sód [mg] 2 659,5</p> <p>suma cukrów prostych [g] 49,2</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-30 wtorek	DZIECIĘCA 4-9	<p>PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA GOTOWANA WP * 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) BROKUŁY GOTOWANE 60 g</p>	<p>JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)</p>	<p>ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) KALAFIOR GOTOWANY* 100 g (MLE)</p>	<p>JABŁKO 150 g</p>	<p>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) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g (MLE, GOR) WARZYWA GOTOWANE* 80 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA* 5 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml</p>	<p>WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g MIÓD JEDN 25g/op. 25 g</p>	<p>Energia [kcal] 2 290,8 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 288 Witamina C [mg] 233,7 WW [Por] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sód [mg] 2 618 suma cukrów prostych [g] 56,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8</p>
	DZIECIĘCA 10-18	<p>PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA GOTOWANA WP * 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) POMIDOR 60 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g (MLE)</p>	<p>JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)</p>	<p>ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) KALAFIOR GOTOWANY* 100 g (MLE)</p>	<p>JABŁKO 150 g</p>	<p>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) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g (MLE, GOR) WARZYWA GOTOWANE* 80 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml</p>	<p>WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g MIÓD JEDN 25g/op. 25 g</p>	<p>Energia [kcal] 2 508,2 Białko ogółem [g] 135,3 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 319,7 Witamina C [mg] 243,2 WW [Por] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Sód [mg] 3 218,3 suma cukrów prostych [g] 57,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-30 wtorek	DZIECIĘCA POOPERACYJNA	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA GOTOWANA WP * 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) JABŁKO PRAZONE* 60 g TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g (MLE) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	BUDYŃ* 150 ml (MLE)	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 200 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g (GLU) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100 g	BISZKOPTY* 20 g (GLU, JAJ, ORZ)	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) WARZYWA GOTOWANE* 80 g (SEL) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT* 70 g (MLE, GOR) HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml	MIÓD JEDN 25g/op. 25 g WAFEL RYZOWY 1SZT* 10 g	Energia [kcal] 2 244,9 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 296 Witamina C [mg] 90,8 WW [Por] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sód [mg] 2 801,8 suma cukrów prostych [g] 55,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4
	BEZGLUTENOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) SZYNKA GOTOWANA WP * 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g CHLEB B/GLUTENOWY* 100 g (ORZ, SEZ)	BUDYŃ* 150 ml (MLE)	ZUPA KRUPNIK RYZOWY Z ZIEMN* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 80 g BURACZKI GOTOWANE* 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS JARZYNOWY B/ GLUTENOWY* 100 ml (SEL) KALAFIOR GOTOWANY* 100 g (MLE)	JABŁKO 150 g	WARZYWA GOTOWANE* 80 g (SEL) CHLEB B/GLUTENOWY* 120 g (ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT* 70 g (MLE, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml	MIÓD JEDN 25g/op. 25 g WAFEL RYZOWY 1SZT* 10 g	Energia [kcal] 2 316,2 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 309,9 Witamina C [mg] 252,8 WW [Por] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sód [mg] 1 964,5 suma cukrów prostych [g] 54,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-30 wtorek	PAPKOWATA	<p>PLATKI OWSIANE NA MLEKU MIX* 400 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA GOTOWANA WP MIELONA* 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) JABŁKO PRAŻONE* 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g</p>	KISIEL* 150 ml	<p>ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN MIX* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ RZYMSKA* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g (GLU) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100 g</p>	<p>JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)</p>	<p>WARZYWA GOTOWANE* 80 g (SEL) 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) ZUPA PAPA Z MIESEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml</p>	<p>KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)</p>	<p>Energia [kcal] 2 368 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 298,3 Witamina C [mg] 111,1 WW [Por] 30 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sód [mg] 2 870,2 suma cukrów prostych [g] 66,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40</p>
	PAPKOWATA CUKRZYCOWA	<p>PLATKI OWSIANE NA MLEKU MIX* 400 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO PIECZONE* 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) SZYNKA GOTOWANA WP MIELONA* 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g</p>	KISIEL* 150 ml	<p>ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN MIX* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ RZYMSKA* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g (GLU) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100 g</p>	<p>JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)</p>	<p>WARZYWA GOTOWANE* 80 g (SEL) 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 B/CIUKRU* 250 ml ZUPA PAPA Z MIESEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL)</p>	<p>KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)</p>	<p>Energia [kcal] 2 384,8 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 312 Witamina C [mg] 124,3 WW [Por] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sód [mg] 2 874 suma cukrów prostych [g] 73,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,1</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-30 wtorek	PAPKOWATA BEZ MLEKA	PLATKI OWSIANE NA WYW JARZ. MIX* 400 ml (GLU, MLE, SEL) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYNKA GOTOWANA WP MIELONA* 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) JABŁKO PIECZONE* 150 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g DŻEM JEDNOPORCJO WY 25g/op. 1 szt	KISIEL* 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN MIX* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ RZYMSKA* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g (GLU) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 100 g	BISZKOPTY* 20 g (GLU, JAJ, ORZ)	WARZYWA GOTOWANE* 80 g (SEL) 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) ZUPA PAPA Z MIESEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	ZUPA PAPA Z MIESEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL)	Energia [kcal] 2 299,8 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 315,7 Witamina C [mg] 136,9 WW [Por] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Sód [mg] 2 229,2 suma cukrów prostych [g] 48,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8
	PLYNNA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU PLYNNA* 400 ml (GLU, JAJ, MLE) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)	KISIEL* 150 ml JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	PLYNNA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 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 GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 287 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 284,3 Witamina C [mg] 66,6 WW [Por] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Sód [mg] 770,4 suma cukrów prostych [g] 77,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,1
	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml (GLU, JAJ, MLE) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) KISIEL* 150 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	SONDA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) SOK JABŁKOWY* 200 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	BUDYŃ* 150 ml (MLE)	SONDA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml (GLU) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 550,7 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 112,4 Węglowodany ogółem [g] 303,3 Witamina C [mg] 82,3 WW [Por] 30,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sód [mg] 720,1 suma cukrów prostych [g] 82,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,8
	SONDA BEZ MLEKA	SONDA B/MLEKA ŚN* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SOK JABŁKOWY* 200 ml	KISIEL* 150 ml	GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ) SONDA B/MLEKA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt	SONDA B/ML KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml (GLU) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	SONDA B/ML PN* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Energia [kcal] 2 994,2 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 134,8 Węglowodany ogółem [g] 377,4 Witamina C [mg] 158,9 WW [Por] 37,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Sód [mg] 668,5 suma cukrów prostych [g] 60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-30 wtorek	KLEIKOWA	KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g (GLU) SUCHARY* 30 g HERBATA B/CUKRU* 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 GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml	KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g (GLU) SUCHARY 30 g	Energia [kcal] 895,7 Białko ogółem [g] 15,3 Tłuszcz [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 144,8 Witamina C [mg] 7,5 WW [Por] 14,6 Błonnik pokarmowy [g] 4,3 Sód [mg] 38,4 suma cukrów prostych [g] 23,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,6
	WEGETARIANSKA	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLÉB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g PASTA JAJECZNA* 60 g (JAJ, MLE) BROKUŁY GOTOWANE 60 g TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g (MLE)	SOK POMIDOROWY* 1 szt	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g SOS WIELOWARZYWNY* 180 ml (GLU, SEL) SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml KALAFIOR GOTOWANY* 100 g (MLE)	JABŁKO 150 g	WARZYWA GOTOWANE* 80 g (SEL) CHLÉB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS WIELOWARZYWNY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) SER ŻÓŁTY* 60 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml	MIÓD JEDN 25g/op. 25 g WAFEL RYZOWY 1SZT* 10 g	Energia [kcal] 2 254,5 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 326,5 Witamina C [mg] 303,4 WW [Por] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 Sód [mg] 3 660,1 suma cukrów prostych [g] 61,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,2