

## Jadłospisy w dniu 2024-01-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-18 czwartek	PODSTAWOWA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml ( <b>MLE</b> ) CHLEB RAZOWY* 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJ</b> ) JABŁKO 150 g SZYŃKOWA WP. DEBOWA* 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, SO2</b> ) PAPRYKA ŚWIEŻA* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> )		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 110 SOS PIECZENIOWY * 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g DYNIA DUSZONA* 150 g ( <b>GLU</b> ) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml		CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) CHLEB RAZOWY* 60 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) GALARETKA Z MIĘSEM DRÓBIOWYM I WARZYWAMI* 180 ( <b>SEL</b> ) CYTRYNA* 10 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml POMIDOR 80	KEFIR NATURALNY 150 ml ( <b>MLE</b> )	Energia [kcal] 2 487,1 Białko ogółem [g] 142,3 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 311,4 Witamina C [mg] 213,1 WW [Por] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sód [mg] 2 271,9 suma cukrów prosty [g] 55 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,4
	LATWOSTRAWNA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml ( <b>MLE</b> ) CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJ</b> ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g ( <b>SEL</b> ) SZYŃKOWA WP. DEBOWA* 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, SO2</b> ) SAŁATA MASŁOWA 10 g		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 110 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) DYNIA DUSZONA* 150 g ( <b>GLU</b> )		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) CHLEB GRAHAM* 40 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) GALARETKA Z MIĘSEM DRÓBIOWYM I WARZYWAMI* 180 ( <b>SEL</b> ) CYTRYNA* 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 80	KEFIR NATURALNY 150 ml ( <b>MLE</b> )	Energia [kcal] 2 530,8 Białko ogółem [g] 144,6 Tłuszcz [g] 100,1 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Witamina C [mg] 128,3 WW [Por] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sód [mg] 2 269,9 suma cukrów prosty [g] 57,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,3

## Jadłospisy w dniu 2024-01-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-18 czwartek	ŁATWOSTR. POŁOŻNICZA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml ( <b>MLE</b> ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJ</b> ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) JABŁKO PIECZONE* 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g ( <b>SEL</b> ) SZYŃKOWA WP. DEBOWA* 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, SO2</b> ) SAŁATA MASŁOWA 10 g	KANAPKA Z BUŁKI, M. EXI SZYNKA DĘBOWA* 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2</b> )	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 110 g DYNIA DUSZONA* 150 g ( <b>GLU</b> ) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) GALARETKA Z MIĘSEM DROBNIOWYM I WARZYWAMI* 180 ( <b>SEL</b> ) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml ( <b>MLE</b> )	Energia [kcal] 2 804,6 Białko ogółem [g] 150,4 Tłuszcz [g] 115,7 Węglowodany ogółem [g] 325,9 Witamina C [mg] 88,4 WW [Por] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sód [mg] 2 443,3 suma cukrów prostych [g] 51,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,2

## Jadłospisy w dniu 2024-01-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-18 czwartek	Z ogr. łatw przysw. węgl.	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml ( <b>MLE</b> ) CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJ</b> ) PAPRYKA ŚWIEŻA* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g ( <b>SEL</b> ) SZYNKOWA WP. DĘBOWA* 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, SO2</b> ) SAŁATA MASŁOWA 10 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 110 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) DYNIA DUSZONA* 150 g ( <b>GLU</b> )	KISIEL B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) CHLEB RAZOWY* 60 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) GALARETKA Z MIĘSEM DRÓBIOWYM I WARZYWAMI* 180 ( <b>SEL</b> ) CYTRYNA* 10 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml POMIDOR 80	CHLEB RAZOWY * 30 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) MASŁO 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) POŁĘDWICA SOPÓCKA 30 g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ) SAŁATA MASŁOWA 15 g	Energia [kcal] 2 695,2 Białko ogółem [g] 147,3 Tłuszcz [g] 109,1 Węglowodany ogółem [g] 323,9 Witamina C [mg] 232,4 WW [Por] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sód [mg] 2 385,5 suma cukrów prostych [g] 58,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,2

## Jadłospisy w dniu 2024-01-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-18 czwartek	z ogr. łatw przysw. węgl. 1500	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 200 ml ( <b>MLE</b> ) CHŁEB RAZOWY * 30 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) CHŁEB PSZENNO-ŻYT NI* 30g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) SZYŃKOWA WP. DĘBOWA* 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, SO2</b> ) SAŁATA MASŁOWA 10 g PAPRYKA ŚWIEŻA* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g ( <b>SEL</b> ) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJ</b> ) SAŁATA MASŁOWA 10 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 110 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml DYNIA DUSZONA* 150 g ( <b>GLU</b> )	KISIEL B/C* 150 ml	CHŁEB PSZENNO-ŻYT NI* 30g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) CHŁEB RAZOWY* 60 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) MASŁO 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) SZYŃKA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 80 SAŁATA MASŁOWA 10 g	KEFIR NATURALNY 150 ml ( <b>MLE</b> )	Energia [kcal] 2 045,9 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 254,5 Witamina C [mg] 212,6 WW [Por] 25,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sód [mg] 1 364,3 suma cukrów prostych [g] 55,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3

## Jadłospisy w dniu 2024-01-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-18 czwartek	z ogr łatw przysw węgl. b/ml	KASZA KUKURYDZIAN A NA WYWARZE JARZ* 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt CHLEB PSZENNO ŻYTNIA* 40 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJ</b> ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) SAŁATA MASŁOWA 10 g PAPRYKA ŚWIEŻA* 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g ( <b>SEL</b> ) SZYNKOWA WP. DĘBOWA* 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, SO2</b> ) SAŁATA MASŁOWA 10 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 110 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) DYNIA DUSZONA* 150 g ( <b>GLU</b> )	KISIEL B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 60 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) CHLEB RAZOWY* 60 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) GALARETKA Z MIĘSEM DRÓBNIOWYM I WARZYWAMI* 180 ( <b>SEL</b> ) CYTRYNA* 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 80	WAFEL KUKURYDZ* 4 szt ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> )	Energia [kcal] 2 498,2 Białko ogółem [g] 134,9 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 312,5 Witamina C [mg] 242,9 WW [Por] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sód [mg] 2 155,8 suma cukrów prosty [g] 44,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7
	O KONTR.ZAW.KWAS.TL	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml ( <b>MLE</b> ) CHLEB RAZOWY * 40 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) DŻEM * 70 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g ( <b>SEL</b> ) SZYNKOWA WP. DĘBOWA* 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, SO2</b> ) SAŁATA MASŁOWA 10 g		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 110 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) DYNIA DUSZONA* 150 g ( <b>GLU</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 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) GALARETKA Z MIĘSEM DRÓBNIOWYM I WARZYWAMI* 180 ( <b>SEL</b> ) CYTRYNA* 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 80	KEFIR NATURALNY 150 ml ( <b>MLE</b> )	Energia [kcal] 2 552,9 Białko ogółem [g] 135,2 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 337,1 Witamina C [mg] 130,3 WW [Por] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sód [mg] 2 179,7 suma cukrów prosty [g] 81,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,3

## Jadłospisy w dniu 2024-01-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-18 czwartek	O KONT.ZAW.KW.TŁ.B/M	KASZA KUKURYDZIAN A NA WYWARZE JARZ* 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) CHLEB RAZOWY * 40 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) DZEM * 70 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g ( <b>SEL</b> ) SZYNKOWA WP. DEBOWA* 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, SO2</b> ) SAŁATA MASŁOWA 10 g		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 110 g SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) DYNIA DUSZONA* 150 g ( <b>GLU</b> )		CHLEB RAZOWY * 40 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) GALARETKA Z MIĘSEM DRÓBIOWYM I WARZYWAMI* 180 ( <b>SEL</b> ) CYTRYNA* 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 80	WAFEL KUKURYDZ* 4 szt ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> )	Energia [kcal] 2 446,1 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Witamina C [mg] 142,9 WW [Por] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sód [mg] 2 023,7 suma cukrów prosty [g] 61,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4
	L.A.T.W.Z OGR. TŁ.	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml ( <b>MLE</b> ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) DZEM * 70 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) JABŁKO PIECZONE* 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g ( <b>SEL</b> ) SZYNKOWA WP. DEBOWA* 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, SO2</b> ) SAŁATA MASŁOWA 10 g		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ WP GOT* 110 g DYNIA DUSZONA* 150 g ( <b>GLU</b> ) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) GALARETKA Z MIĘSEM DRÓBIOWYM I WARZYWAMI* 180 ( <b>SEL</b> ) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml ( <b>MLE</b> )	Energia [kcal] 2 473,3 Białko ogółem [g] 134,1 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 329,1 Witamina C [mg] 90,4 WW [Por] 33,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sód [mg] 2 156,8 suma cukrów prosty [g] 73,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5

## Jadłospisy w dniu 2024-01-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-18 czwartek	DZIECIĘCA 1-3	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 200 ml ( <b>MLE</b> ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJ</b> ) JABŁKO 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g ( <b>SEL</b> ) SZYNKOWA WP. DEBOWA* 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, SO2</b> ) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJ</b> ) SAŁATA MASŁOWA 10 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 100 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ) SOS WŁASNY* 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) DYNIA DUSZONA* 150 g ( <b>GLU</b> ) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) POMIDOR 80 HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 80	KEFIR NATURALNY 150 ml ( <b>MLE</b> )	Energia [kcal] 1 991,6 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 236 Witamina C [mg] 123,6 WW [Por] 23,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Sód [mg] 1 068 suma cukrów prostych [g] 52,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6
	DZIECIĘCA 4-10	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml ( <b>MLE</b> ) CHŁEB RAZOWY * 30 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJ</b> ) JABŁKO 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g ( <b>SEL</b> ) SZYNKOWA WP. DEBOWA* 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, SO2</b> ) SAŁATA MASŁOWA 10 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 100 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ) SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g SOS WŁASNY* 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml DYNIA DUSZONA* 150 g ( <b>GLU</b> )	KISIEL B/C* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) CHŁEB RAZOWY * 30 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) POMIDOR 80 HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 80	KEFIR NATURALNY 150 ml ( <b>MLE</b> )	Energia [kcal] 2 218,2 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 297,6 Witamina C [mg] 143,3 WW [Por] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sód [mg] 1 403,7 suma cukrów prostych [g] 69,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5

## Jadłospisy w dniu 2024-01-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-18 czwartek	DZIECIĘCA 11-18	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU* 350 ml ( <b>MLE</b> ) CHLEB RAZOWY * 40 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJ</b> ) JABŁKO 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g ( <b>SEL</b> ) SZYNKOWA WP. DEBOWA* 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, SO2</b> ) SAŁATA MASŁOWA 10 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN* 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 100 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ</b> ) SOS WŁASNY* 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml DYNIA DUSZONA* 150 g ( <b>GLU</b> )	KISIEL B/C* 150 ml	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 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) POMIDOR 80 SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 80	KEFIR NATURALNY 150 ml ( <b>MLE</b> )	Energia [kcal] 2 351 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 325,5 Witamina C [mg] 143,3 WW [Por] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sód [mg] 1 611,1 suma cukrów prosty [g] 70,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9
	PAPKOWATA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU MIX* 400 ml ( <b>MLE</b> ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKOWA WP. DEBOWA* 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR, SO2</b> ) JABŁKO PIECZONE* 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g ( <b>SEL</b> ) SAŁATA MASŁOWA 10 g	SOK POMIDOROWY * 1 szt	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY Z ZIEMN MIX* 400 ml ( <b>SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PIECZEŃ RZYMSKA* 110 ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) DYNIA DUSZONA* 150 g ( <b>GLU</b> ) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )	KISIEL B/C* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) GALARETKA Z MIĘSEM DRÓBIOWYM I WARZYWAMI* 180 ( <b>SEL</b> ) ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml ( <b>MLE</b> )	Energia [kcal] 2 270,7 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 291 Witamina C [mg] 111,1 WW [Por] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sód [mg] 2 189,2 suma cukrów prosty [g] 67,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,3



## Jadłospisy w dniu 2024-01-18 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-18 czwartek	PŁYNNA		KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU PŁYNNA* 400 ml ( <b>JAJ, MLE</b> ) SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml ( <b>MLE</b> ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml ( <b>GLU,</b> <b>SOJ, MLE,</b> <b>GOR</b> )	GALARETKA OWOCOWA* 150 ml ( <b>GLU,</b> <b>OZI, SOJ, ORZ,</b> <b>GOR, SEZ</b> )	PŁYNNA OB* 500 ml ( <b>GLU,</b> <b>JAJ, MLE,</b> <b>SEL</b> ) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml JOGURT NATURALNY 150 ml ( <b>MLE</b> )	KISIEL B/C* 150 ml	PŁYNNA KOL* 500 ml ( <b>GLU,</b> <b>JAJ, MLE,</b> <b>SEL</b> ) BUDYŃ* 150 ml ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml ( <b>MLE</b> )	Energia [kcal] 2 316,8 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 105 Węglowodany ogółem [g] 248 Witamina C [mg] 47,4 WW [Por] 24,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 Sód [mg] 800,3 suma cukrów prostych [g] 70,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,9