

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-19 piątek	PODSTAWOWA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) PASTA Z SERA I WĘDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) POMIDOR 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g MANDARYNKA* 150 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g		ZUPA GROCHOWA Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET SMAŻONY (MIRUNA)* 120 (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) SURÓWKA WARSZAWIANKA Z OL* 130 g KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS GRECKI PODSTAWA* 150 g (GLU, SEL, GOR)		CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 70 (MLE, GOR, SO2) SAŁATA MASŁOWA 15 g SER ŻÓŁTY 20 g (MLE) OGÓREK KISZONY* 80 HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KRAKERSY - CIASTKA SŁONE 15 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 2 565,2 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 358,8 Witamina C [mg] 178,4 WW [Por] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Sód [mg] 2 742,1 suma cukrów prostych [g] 44 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4
	LATWOSTRAWNA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) PASTA Z SERA I WĘDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 100 (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SOS GRECKI DIETA* 150 g (GLU, SEL) MANDARYNKA* 150 g KOMPOT Z MIESZOW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB GRAHAM* 40 g MASŁO 82% 15 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 70 (MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 15 g	WAFEL RYZOWY* 20 g	Energia [kcal] 2 107,5 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 316 Witamina C [mg] 199 WW [Por] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sód [mg] 2 127,2 suma cukrów prostych [g] 39,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-19 piątek	LĄTWOSTR. POŁOŻNICZA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 20 g (MLE) PASTA Z SERA I WĘDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g	BUDYŃ* 150 ml (MLE)	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 100 (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOT* 150 g (SEL) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 20 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 70 (MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOLAMI* 80 HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KANAPKA Z BUŁKI, M. EX, POŁĘDWICY SOP* 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2)	Energia [kcal] 2 492,7 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 360,4 Witamina C [mg] 136,9 WW [Por] 36,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sód [mg] 2 549 suma cukrów prostych [g] 63 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,7
	Z ogr. łatw przysw. węgl.	RYŻ NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) PASTA Z SERA I WĘDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	SOS GRECKI DIETA* 150 g (GLU, SEL) ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 100 (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) MANDARYNKA* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	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) MASŁO 82% 15 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 70 (MLE, GOR, SO2) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 15 g OGÓREK KISZONY* 80	CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) POŁĘDWICA SPOCKA WP* 30 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATA MASŁOWA 15 g	Energia [kcal] 2 198,6 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 331,8 Witamina C [mg] 209,3 WW [Por] 33,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sód [mg] 2 953,8 suma cukrów prostych [g] 53,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-19 piątek	z ogr. łatw przysw. węgl. 1500	RYŻ NA MLEKU* 200 ml (MLE) CHLEB RAZOWY* 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) PASTA Z SERA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	SOS GRECKI DIETA* 150 g (GLU, SEL) ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 200 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 100 (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) MANDARYNKA* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 70 (MLE, GOR, SO2) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 15 g OGÓREK KISZONY* 80	KANAPKA Z CHLEBA RAZ, M. EX, SAŁ., POLEDWICY SOP* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ, SO2)	Energia [kcal] 1 746,8 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 257,1 Witamina C [mg] 203 WW [Por] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sód [mg] 2 566,4 suma cukrów prostych [g] 45,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2
	z ogr. łatw przysw. węgl. b/ml	RYŻ NA WYWARZE JARZ* 350 ml (MLE, SEL) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) PASTA Z JAJKA I WEDLINY * 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	SOS GRECKI DIETA* 150 g (GLU, SEL) ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 100 (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) MANDARYNKA* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 70 (MLE, GOR, SO2) SAŁATA MASŁOWA 15 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml PASTA DROBIOWO-WA RZYWNA Z UDŻCA KURCZAKA* 80 g (SEL, GOR) OGÓREK KISZONY* 80	KRAKERSY 15 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ)	Energia [kcal] 1 970,1 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 278,5 Witamina C [mg] 244,7 WW [Por] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sód [mg] 2 469,1 suma cukrów prostych [g] 37 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-19 piątek	O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ	RYŻ NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) PASTA Z SERA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g		SOS GRECKI DIETA* 150 g (GLU, SEL) ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 100 (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) MANDARYNKA* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 70 (MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOLAMI* 80 HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 15 g	KANAPKA Z BUŁKI ,M R I POŁĘDWICY SOP* 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2)	Energia [kcal] 2 216,5 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 327,8 Witamina C [mg] 199 WW [Por] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sód [mg] 2 287,3 suma cukrów prostych [g] 40,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7
	O KONT.ZAW.KW.TŁ.BIM	RYŻ 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 82% 15 g (MLE) PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WEDLLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g		SOS GRECKI DIETA* 150 g (GLU, SEL) ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 100 (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) MANDARYNKA* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml		CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 70 (MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOLAMI* 80 HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 15 g	KANAPKA Z BUŁKI ,M R I POŁĘDWICY SOP* 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2)	Energia [kcal] 2 049,3 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 304,7 Witamina C [mg] 209,4 WW [Por] 30,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sód [mg] 2 166,3 suma cukrów prostych [g] 19,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-19 piątek	ŁATWIZ OGR.TŁ.	RYŻ NA MLEKU* 350 ml (MLE) BUŁKA PSZENNNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) PASTA Z SERA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 100 (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOT* 150 g (SEL) JABŁKO PIECZONE* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml		BUŁKA PSZENNNA KROJ* 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 70 (MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KANAPKA Z BUŁKI ,M R I POŁĘDWICY SOP* 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2)	Energia [kcal] 2 175,6 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 337,8 Witamina C [mg] 90 WW [Por] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sód [mg] 2 143,8 suma cukrów prostych [g] 44,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7
	DZIECIĘCA 1-3	RYŻ NA MLEKU* 200 ml (MLE) BUŁKA PSZENNNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) PASTA Z SERA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	SOS GRECKI DIETA* 150 g (GLU, SEL) ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 200 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 100 (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) BANAN 1 szt KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	BUŁKA PSZENNNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 70 (MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 15 g	WAFEL RYŻOWY* 20 g	Energia [kcal] 1 835,2 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 260,4 Witamina C [mg] 139,9 WW [Por] 26,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sód [mg] 1 627,8 suma cukrów prostych [g] 58,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1
	DZIECIĘCA 4-10	RYŻ NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) PASTA Z SERA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 100 (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SOS GRECKI DIETA* 150 g (GLU, SEL) BANAN 1 szt KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	BUŁKA PSZENNNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 70 (MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 15 g	WAFEL RYŻOWY* 20 g	Energia [kcal] 2 175,6 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 330,6 Witamina C [mg] 146,2 WW [Por] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sód [mg] 1 971,8 suma cukrów prostych [g] 66,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-19 piątek	DZIECIĘCA 11-18	RYŻ NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) PASTA Z SERA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET SMAŻONY (MIRUNA)* 120 (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) SOS GRECKI DIETA* 150 g (GLU, SEL) BANAN 1 szt KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 70 (MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 15 g	WAFEL RYŻOWY* 20 g	Energia [kcal] 2 622,1 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 387,2 Witamina C [mg] 146,2 WW [Por] 38,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sód [mg] 2 346,7 suma cukrów prostych [g] 67,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8
	PAPKOWATA	RYŻ NA MLEKU MIX* 400 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) PASTA Z SERA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) BROKUŁY PUREE * 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g	KISIEL* 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN MIX* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET RYBNY * 110 (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS KOPERKOWY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SOS GRECKI DIETA* 150 g (GLU, SEL) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml JABŁKO PIECZ/ 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 70 (MLE, GOR, SO2) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 188,6 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 325 Witamina C [mg] 168,7 WW [Por] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sód [mg] 2 347,7 suma cukrów prostych [g] 72,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9
	PLYNNA	RYŻ NA MLEKU PLYNNA* 400 ml (JAJ, MLE) JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)	GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)	PLYNNA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml KISIEL* 150 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	PLYNNA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) BUDYŃ* 150 ml (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 209,4 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 254,9 Witamina C [mg] 72,7 WW [Por] 25,5 Błonnik pokarmowy [g] 20 Sód [mg] 795,9 suma cukrów prostych [g] 85 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,6