

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-20 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 82% 15 g (MLE) SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g MIÓD 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA GRYZCZANA NA SYPKO 200 g GULASZ DROBIOWY * 180 g (GLU) BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g (MLE) SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g		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) TWAROŻEK 110G Z NATKA PIETR 5G* 120 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	KANAPKA Z CHLEBA RAZ .M.SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 671,3 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 418,6 Witamina C [mg] 162,9 WW [Por] 42 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Sód [mg] 2 173,8 suma cukrów prostych [g] 47,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5
	LĄTWOSTRANNA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g MIÓD 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) GULASZ DROBIOWY * 180 g (GLU) BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g (MLE) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB GRAHAM* 40 g MASŁO 82% 15 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK 110G Z NATKA PIETR 5G* 120 g (MLE)	KANAPKA Z CHLEBA RAZ .M.SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 700 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 422,6 Witamina C [mg] 162,9 WW [Por] 42,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Sód [mg] 2 128,1 suma cukrów prostych [g] 48,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3
	LĄTWOSTR. POŁOŻNICZA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 20 g (MLE) SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) MIÓD 50 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) GULASZ DROBIOWY * 180 g (GLU) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 20 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml TWAROŻEK 110G Z NATKA PIETR 5G* 120 g (MLE) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	KANAPKA Z BUŁKI Z M.EX I SZYNKA Z INDYKA * 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 794,3 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 421,2 Witamina C [mg] 111,4 WW [Por] 42,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sód [mg] 2 027,6 suma cukrów prostych [g] 61,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-20 sobota	Z ogr. łatw przysw. węgl.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ŻYTN* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g 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 JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) GULASZ DROBIOWY * 180 g (GLU) BUKIET WARZYW GOT KROLEWSKI* 150 g (MLE) KOMPOT Z JABŁIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	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) RZODKIEWKA 20 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 120 g (MLE)	CHLEB RAZOWY* 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO 82% 5 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA*/ 20 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SAŁATA MASŁOWA 10 g	Energia [kcal] 2 665,6 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 396,8 Witamina C [mg] 162,2 WW [Por] 39,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Sód [mg] 2 319,6 suma cukrów prostych [g] 47,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,2
	z ogr. łatw przysw. węgl. 1500	KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml (GLU, 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) SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ)	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 200 ml (MLE, SEL) KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 150 g (GLU) GULASZ DROBIOWY * 180 g (GLU) BUKIET WARZYW GOT KROLEWSKI* 150 g (MLE) KOMPOT Z JABŁIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	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) TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 120 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 1 991,4 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 281,4 Witamina C [mg] 142,4 WW [Por] 28,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sód [mg] 1 712 suma cukrów prostych [g] 41,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-20 sobota	z ogr. łatw. przysw. węgl. b/ml	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ZYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ)	SOK POMIDOROWY* 1 szt	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMN B/ MLEKA* 400 ml (GLU, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) GULASZ DROBIOWY * 180 g (GLU) BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g (MLE) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	CHLEB PSZENNO-ZYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g (MLE, GOR) RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	KANAPKA Z CHLEBA RAZ .M.SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 505,6 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 391,9 Witamina C [mg] 182,7 WW [Por] 39,3 Błonnik pokarmowy [g] 46 Sód [mg] 2 327,3 suma cukrów prostych [g] 39,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3
	O KONTR. ZAW. KWAS. TL	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 82% 15 g (MLE) SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g MIÓD 50 g 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) BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g (MLE) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g		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) RZODKIEWKA 20 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 120 g (MLE)	KANAPKA Z CHLEBA RAZ .M.SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 701,6 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 427,4 Witamina C [mg] 162,9 WW [Por] 43 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Sód [mg] 2 128,1 suma cukrów prostych [g] 48,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-20 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) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g MIÓD 50 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) BUKIET WARZYW GOT KRÓLEWSKI* 150 g (MLE) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g		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) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g (MLE, GOR) RZODKIEWKA 20 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M.SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 530,1 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 413,9 Witamina C [mg] 157,9 WW [Por] 41,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Sód [mg] 2 189,1 suma cukrów prostych [g] 34,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2
	ŁATW.Z OGR.TŁ.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) MIÓD 50 g JABŁKO PIECZONE* 150 g		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) GULASZ DROBIOWY * 180 g (GLU) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) TWARÓZEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 120 g (MLE) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	WAFEL RYZOWY* 10 g	Energia [kcal] 2 403,9 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 393,3 Witamina C [mg] 118,9 WW [Por] 39,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sód [mg] 1 771 suma cukrów prostych [g] 54,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9
	DZIECIĘCA 1-3	KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) SZYNKA WP MICHAŁOWEJ* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO 150 g MIÓD 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 200 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWARÓZEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 120 g (MLE) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	SOK POMARAŃCZO WY* 200 ml	Energia [kcal] 2 066,3 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 305 Witamina C [mg] 121,7 WW [Por] 30,8 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sód [mg] 1 337,1 suma cukrów prostych [g] 55,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-20 sobota	DZIECIĘCA 4-10	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) SZYNKA WP MICHĄŁOWEJ* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g MIÓD 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) GULASZ DROBIOWY * 180 g (GLU) BUKIET WARZYW GOT KROLEWSKI* 150 g (MLE) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 120 g (MLE)	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 670,2 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 413,4 Witamina C [mg] 162,9 WW [Por] 41,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Sód [mg] 1 939,3 suma cukrów prostych [g] 53,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9
	DZIECIĘCA 11-18	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 82% 15 g (MLE) SZYNKA WP MICHĄŁOWEJ* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO 150 g MIÓD 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) GULASZ DROBIOWY * 180 g (GLU) BUKIET WARZYW GOT KROLEWSKI* 150 g (MLE) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	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) RZODKIEWKA 20 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 120 g (MLE)	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 832,4 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 447 Witamina C [mg] 162,9 WW [Por] 45 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Sód [mg] 2 186,9 suma cukrów prostych [g] 54,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,4
	PAPKOWATA	KASZA MANNA NA MLEKU MIX* 400 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) MIÓD 50 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	KEFIR 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* 150 g (GLU) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) TWAROŻEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 120 g (MLE) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) CUKINIA PAROWANA Z ZIOLAMI* 70 g	SOK POMARAŃCZO WY* 200 ml	Energia [kcal] 2 412,9 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 370,5 Witamina C [mg] 145,4 WW [Por] 37,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sód [mg] 1 535 suma cukrów prostych [g] 69,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-20 sobota	PŁYNNA	KASZA MANNA NA MLEKU PIYNNNA* 400 ml (GLU, JAJ, MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml GALARETKA OWOCOWA PŁYNNNA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	PŁYNNNA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g KEFİR NATURALNY 150 ml (MLE)	KISIEL* 150 ml	PŁYNNNA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM B/ CIUK* 200 ml (GLU, MLE) HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml SOK POMARAŃCZO WY* 200 ml		Energia [kcal] 2 235,7 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 290,7 Witamina C [mg] 77,3 WW [Por] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sód [mg] 647,8 suma cukrów prostych [g] 71,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,2