

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-22 poniedziałek	PODSTAWOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ZYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 30 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) TWAROŻEK* 110 g (MLE) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml RZODKIEWKA 20 g		ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMN ZW* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g STEK WP MIEL SMAŻONY Z CEBULĄ 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) BURACZKI ZASMAŻANE* 150 g (GLU) KOPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OGÓRKIEM KISZ Z OLEJEM* 130 g (SEL)		CHLEB PSZENNO-ZYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) PAPRYKARZ RYBNO/MINTYJ/-WARZYWNY* 120 g (RYB, SEL) OGÓREK KISZONY* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml (MLE)	WAFEL RYZOWY* 10 g MIÓD JEDN 25 g	Energia [kcal] 2 592,2 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 110,9 Węglowodany ogółem [g] 329,5 Witamina C [mg] 169,4 WW [Por] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sód [mg] 2 302,1 suma cukrów prostych [g] 51,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,5
	ŁATWOSTRAWNA	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 Z INDYKA PRASOWANA* 30 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 110 g (MLE)		ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIANKAMI* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU) KOPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g (SEL)		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB GRAHAM* 40 g MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) PAPRYKARZ RYBNO/MINTYJ/-WARZYWNY* 120 g (RYB, SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 80 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml (MLE)	WAFEL RYZOWY* 10 g MIÓD JEDN 25 g	Energia [kcal] 2 366,3 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 330,9 Witamina C [mg] 211,6 WW [Por] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Sód [mg] 2 118,5 suma cukrów prostych [g] 52,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7
	ŁATWOSTR. 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 Z INDYKA PRASOWANA* 30 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml TWAROŻEK* 110 g (MLE) MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 60 g	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	ZUPA JARZYWNOVA Z ZIEMNIANKAMI DIETA* 200 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU) KOPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 20 g (MLE) PAPRYKARZ RYBNO-WARZY WNY/MINTAJ/ DIETA* 120 (RYB, SEL) JABŁKO PRAŻONE* 80 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml (MLE)	WAFEL RYZOWY* 10 g MIÓD JEDN 25 g	Energia [kcal] 2 434,2 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 335,6 Witamina C [mg] 64,1 WW [Por] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sód [mg] 2 092,9 suma cukrów prostych [g] 63,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-22 poniedziałek	Z ogr. łatw przysw. węgl.	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 Z INDYKA PRASOWANA* 30 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 110 g (MLE)	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU) KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250 ml ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (GLU, MLE, SEL) SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g (SEL)	SOK POMIDOROWY* 1 szt	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) PAPRYKARZ RYBNO/MINTYJ/-WARZYWNY* 120 g (RYB, SEL) OGÓREK KISZONY* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml (MLE)	CHLEB RAZOWY* 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPOČKA WP* 20 g (MLE, GOR, SO2)	Energia [kcal] 2 634,4 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 384,5 Witamina C [mg] 187,9 WW [Por] 38,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Sód [mg] 2 564 suma cukrów prostych [g] 78,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,3
	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-ŻYTNI* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 30 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 110 g (MLE)	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI* 200 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU) KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g (SEL)	SOK POMIDOROWY* 1 szt	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) PAPRYKARZ RYBNO/MINTYJ/-WARZYWNY* 120 g (RYB, SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml OGÓREK KISZONY* 80 g	WAFEL RYZOWY* 20 g	Energia [kcal] 1 928,5 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 289,2 Witamina C [mg] 153 WW [Por] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sód [mg] 2 335,5 suma cukrów prostych [g] 59,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-22 poniedziałek	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 ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml RZODKIEWKA 20 g POWIDŁA JABŁKOWE* 70 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMN B/MLEKA* 200 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU) KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g (SEL)	SOK POMIDOROWY* 1 szt	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) PAPRYKARZ RYBNO/MINTYJ/-WARZYWNY* 120 g (RYB, SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml OGÓREK KISZONY* 80 g	WAFEL RYZOWY* 20 g	Energia [kcal] 2 014,6 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 332,2 Witamina C [mg] 179,4 WW [Por] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Sód [mg] 2 526,3 suma cukrów prostych [g] 46,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9
	O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ	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 Z INDYKA PRASOWANA* 30 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 110 g (MLE)		ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU) KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/CIUK* 250 ml ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (GLU, MLE, SEL) SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g (SEL)		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO ROSLINNE 15 g (MLE) PAPRYKARZ RYBNO/MINTYJ/-WARZYWNY* 120 g (RYB, SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml (MLE) BROKUŁY GOTOWANE 80 g	WAFEL RYZOWY* 10 g MIÓD JEDN 25 g	Energia [kcal] 2 363,4 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 335,9 Witamina C [mg] 211,6 WW [Por] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sód [mg] 2 119,9 suma cukrów prostych [g] 53 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-22 poniedziałek	O KONT.ZAW.KW.TŁ.BIM	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 EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) DŻEM * 70 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g RZODKIEWKA 20 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml		ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAK B/ML* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU) KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/CUK* 250 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g (SEL)		CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO ROŚLINNE 15 g (MLE) PAPRYKARZ RYBNO/MINTYJ/-WARZYWNY * 120 g (RYB, SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml BROKULY GOTOWANE 80 g	WAFEL RYZOWY* 10 g MIÓD JEDN 25 g	Energia [kcal] 2 150,9 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 345,4 Witamina C [mg] 224,4 WW [Por] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Sód [mg] 2 392,6 suma cukrów prostych [g] 52,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2
	ŁATW.Z OGR.TŁ.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 30 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) TWAROŻEK* 110 g (MLE) MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) HERBATA B/CUKRU* 250 ml		ZUPA JARZYWOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU) KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/CUK* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) PAPRYKARZ RYBNO-WARZYWNY/MINTAJ/ DIETA* 120 (RYB, SEL) JABŁKO PRAŻONE* 80 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	WAFEL RYZOWY* 10 g MIÓD JEDN 25 g	Energia [kcal] 2 193,8 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 330,5 Witamina C [mg] 71,4 WW [Por] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sód [mg] 1 984,7 suma cukrów prostych [g] 42 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9
	DZIEŃCĘCA 1-3	KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 30 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 110 g (MLE)	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI * 200 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU) KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/CUK* 250 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g (SEL)	SOK JABŁKOWY* 200 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) PAPRYKARZ RYBNO/MINTYJ/-WARZYWNY * 120 g (RYB, SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml BROKULY GOTOWANE 80 g	WAFEL RYZOWY* 10 g MIÓD JEDN 25 g	Energia [kcal] 1 927,2 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 264,5 Witamina C [mg] 184,2 WW [Por] 26,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sód [mg] 1 974 suma cukrów prostych [g] 51,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-22 poniedziałek	DZIECIĘCA 4-9	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 EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 30 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 110 g (MLE)	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU) KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g (SEL)	SOK JABŁKOWY* 200 ml	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) PAPRYKARZ RYBNO/MINTYJ/-WARZYWNY * 120 g (RYB, SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250 ml (MLE) BROKUŁY GOTOWANE 80 g	WAFEL RYZOWY* 10 g MIÓD JEDN 25 g	Energia [kcal] 2 425,6 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 343,1 Witamina C [mg] 217,8 WW [Por] 34,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sód [mg] 1 942,9 suma cukrów prostych [g] 69,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9
	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 Z INDYKA PRASOWANA* 30 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 110 g (MLE)	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU) KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g (SEL)	SOK JABŁKOWY* 200 ml	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) PAPRYKARZ RYBNO/MINTYJ/-WARZYWNY * 120 g (RYB, SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250 ml (MLE) BROKUŁY GOTOWANE 80 g	WAFEL RYZOWY* 10 g MIÓD JEDN 25 g	Energia [kcal] 2 587,8 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 376,7 Witamina C [mg] 217,8 WW [Por] 38 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sód [mg] 2 190,5 suma cukrów prostych [g] 70,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-22 poniedziałek	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 Z INDYKA PRASOWANA MIELONA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml TWAROŻEK* 110 g (MLE)	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAK MIX* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS KOPERKOWY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU) KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/CIUK* 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) PAPRYKARZ RYBNO/MINTYJ-WARZYWNY* 120 g (RYB, SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g ZUPA PAPA Z MIESEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml (MLE) JABŁKO PIECZONE* 150 g	SOK JABŁKOWY* 200 ml	Energia [kcal] 2 511,3 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 360,8 Witamina C [mg] 185,3 WW [Por] 36,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sód [mg] 1 765 suma cukrów prostych [g] 91 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3
	PLYNNA	KASZA MANNA NA MLEKU PIYNN* 400 ml (GLU, JAJ, MLE) SEREK NATURALNY HOM* 1 szt (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SOK JABŁKOWY* 200 ml	PLYNNA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KISIEL* 150 ml KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/CIUK* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	PLYNNA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml (GLU) KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml (MLE)	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 314,5 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 278,6 Witamina C [mg] 74,5 WW [Por] 28 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sód [mg] 702,5 suma cukrów prostych [g] 71 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,1
	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml (GLU, JAJ, MLE) SEREK NATURALNY HOM* 1 szt (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SOK JABŁKOWY* 200 ml	SONDA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KISIEL* 150 ml KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/CIUK* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	SONDA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml (GLU)	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 468,3 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 111,6 Węglowodany ogółem [g] 284 Witamina C [mg] 88,3 WW [Por] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Sód [mg] 562,3 suma cukrów prostych [g] 66,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-23 wtorek	PODSTAWOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB RAZOWY* 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA LITEWSKA* 50 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY * 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) RZODKIEW BIAŁA 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)		ZUPA KAPUŚNIAK Z BIAŁEJ KAP Z ZIEMN* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g SZTUKA MIĘSA WP 80G W SOSIE CHRZANOWYM1 00G 200 g (GLU, MLE) DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 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% # 15 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK Z KOPERKIEM* 120 g (MLE) HERBATA B/CUKRU* 250 ml MANDARYNKA* 150 g RZODKIEWKA 20 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 442 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 310,8 Witamina C [mg] 208,5 WW [Por] 31 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sód [mg] 4 063,2 suma cukrów prostych [g] 56,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9
	ŁATWOSTRAWNA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA LITEWSKA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) POMIDOR 60 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY * 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMN* 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80 g (GLU) SOS Z NATKA PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JA BŁ Z JOG* 130 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK Z KOPERKIEM* 120 g (MLE) HERBATA B/CUKRU* 250 ml RZODKIEWKA 20 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 358,1 Białko ogółem [g] 121,9 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 310,3 Witamina C [mg] 97,7 WW [Por] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sód [mg] 2 379,8 suma cukrów prostych [g] 45,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-23 wtorek	ŁATWOŚCI. POŁOŻNICZA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 20 g (MLE) SZYNKA LITEWSKA* 50 g JABŁKO PIECZONE* 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) PASTA Z JAJKA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	ZUPA SELEROWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80 g (GLU) SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 20 g (MLE) TWAROŻEK Z KOPERKIEM* 120 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE * 80 g (SEL)	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 727,4 Białko ogółem [g] 127,8 Tłuszcz [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 366,5 Witamina C [mg] 93,3 WW [Por] 36,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sód [mg] 2 902,5 suma cukrów prostych [g] 63,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,1
	Z ogr. łatw przysw. węgl.	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt CHLEB PSZENNO ŻYTN* 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA LITEWSKA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml PASTA Z JAJKA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) RZODKIEW BIAŁA 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	MANDARYNKA* 150 g	ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMN* 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80 g (GLU) SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK,MARCH,JA BŁ Z JOG* 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) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK Z KOPERKIEM* 120 g (MLE) POMIDOR 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml RZODKIEWKA 20 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 531,4 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 369,3 Witamina C [mg] 190 WW [Por] 37 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sód [mg] 2 571,8 suma cukrów prostych [g] 32,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-23 wtorek z ogr. łatw przysw. węgl. 1500	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 200 ml (MLE) BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYNKA LITEWSKA* 50 g PASTA Z JAJKA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) RZODKIEW BIAŁA 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	MANDARYNKA* 150 g	ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMN* 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 150 g (GLU) BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80 g (GLU) DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK,MARCH,JA BŁ Z JOG* 130 g	KEFIR 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) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE) TWAROŻEK Z KOPERKIEM* 120 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 80 g RZODKIEWKA 20 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 079,6 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 288,7 Witamina C [mg] 171,7 WW [Por] 29 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sód [mg] 2 311,9 suma cukrów prostych [g] 29,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3
2024-01-23 wtorek z ogr. łatw przysw. węgl. b/ml	KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (MLE, SEL) BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt CHLEB PSZENNO ŻYTN I* 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA LITEWSKA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g RZODKIEW BIAŁA 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml PASTA Z JAJKA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	MANDARYNKA* 150 g	ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMN B/ML 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80 g (GLU) SÓS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SURÓWKA Z KAP PEK,MARCH,JA BŁ Z OLEJEM*/ 130 g DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	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) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) SZYMKOWA WP. DEBOWA* 70 g (SOJ, MLE, GOR, SO2) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 80 g RZODKIEWKA 20 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 380,2 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 355,7 Witamina C [mg] 217 WW [Por] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Sód [mg] 2 714,6 suma cukrów prostych [g] 17,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-01-23 wtorek	O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB RAZOWY * 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA LITEWSKA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) POWIDŁA JABŁKOWE* 60 g PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WEDLLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMN* 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80 g (GLU) SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK,MARCH,JA BŁ Z JOG* 130 g		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) TWAROŻEK Z KOPERKIEM* 120 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 80 g		KANAPKA Z CHLEBA RAZ .M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 474,8 Białko ogółem [g] 121,2 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 356,6 Witamina C [mg] 109,2 WW [Por] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sód [mg] 2 584 suma cukrów prostych [g] 44,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9
	O KONT.ZAW.KW.TŁ B/M	KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (MLE, SEL) CHLEB RAZOWY * 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WEDLLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SZYNKA LITEWSKA* 50 g POWIDŁA JABŁKOWE* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml		ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMN B/ML 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80 g (GLU) SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU) SURÓWKA Z KAP PEK,MARCH,JA BŁ Z OLEJEM*/ 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml		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) SZYNKOWA WP. DEBOWA* 70 g (SOJ, MLE, GOR, SO2) SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 80 g HERBATA 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] 2 226,7 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 330,7 Witamina C [mg] 134,7 WW [Por] 33 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sód [mg] 2 658,9 suma cukrów prostych [g] 17,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-23 wtorek	ŁATWIZ OGR. TL.	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYNKA LITEWSKA* 50 g JABŁKO PIECZONE* 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WEDLLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA SELEROWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) BITKA WIEPRZOWA GOTOWANA* 80 g (GLU) SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE) TWAROŻEK Z KOPERKIEM* 120 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE * 80 g (SEL)	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 428 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 345,9 Witamina C [mg] 91,7 WW [Por] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sód [mg] 2 799,4 suma cukrów prostych [g] 49,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6
	DZIECIĘCA 1-3	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 200 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) PASTA Z JAJKA I WEDLINY * 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SZYNKA LITEWSKA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g	MANDARYNKA* 150 g	ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMN* 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g ZRAZ WP MIELONY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JA BŁ Z JOG* 130 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) TWAROŻEK Z KOPERKIEM* 120 g (MLE) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 1 908,7 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 232,5 Witamina C [mg] 162,7 WW [Por] 23,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Sód [mg] 1 524,3 suma cukrów prostych [g] 42,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-23 wtorek	DZIECIĘCA 4-9	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA LITEWSKA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g POWIDŁA JABŁKOWE* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) PASTA Z JAJKA I WEDLINY * 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	MANDARYNKA* 150 g	ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMN* 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) ZRAZ WP MIELONY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK,MARCH,JA BŁ Z JOG* 130 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) TWAROŻEK Z KOPERKIEM* 120 g (MLE) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 375,1 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 332 Witamina C [mg] 164,7 WW [Por] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sód [mg] 1 856,6 suma cukrów prostych [g] 55,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,4
	DZIECIĘCA 10-18	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA LITEWSKA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g PASTA Z JAJKA I WEDLINY * 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)	MANDARYNKA* 150 g	ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMN* 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) KASZA JĘCZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) ZRAZ WP MIELONY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK,MARCH,JA BŁ Z JOG* 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 EXTRA 82% 15 g (MLE) TWAROŻEK Z KOPERKIEM* 120 g (MLE) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 468,5 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 344,3 Witamina C [mg] 152,9 WW [Por] 34,5 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sód [mg] 2 061,4 suma cukrów prostych [g] 51,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-23 wtorek	PAPKOWATA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU MIX* 400 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYNK LITEWSKA MIELONA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml PASTA Z JAJKA I WEDLINY * 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	JABŁKO PIECZONE* 150 g	ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMNIAKAMI MIX* 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g ZRAZ WP MIELONY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) DYNIA DUSZONA* 150 g (GLU) SOS Z NATKA PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) TWAROŻEK Z KOPERKIEM* 120 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE * 80 g (SEL)	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 210,7 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 281,5 Witamina C [mg] 101,9 WW [Por] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sód [mg] 1 625,8 suma cukrów prostych [g] 45,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4
	PLYNNA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU PLYNNA* 400 ml (JAJ, MLE) BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)	KISIEL B/C* 150 ml	PLYNNA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) SOK POMIDOROWY* 1 szt KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	PLYNNA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) SEREK NATURALNY HOM* 1 szt (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 257,1 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 98,1 Węglowodany ogółem [g] 248 Witamina C [mg] 65 WW [Por] 24,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sód [mg] 837,5 suma cukrów prostych [g] 83,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,8
	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml (GLU, JAJ, MLE) JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)	SONDA 2 ŚN.PODW* 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)	SONDA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) SOK POMIDOROWY* 1 szt KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	SONDA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAZ* 200 ml (GLU) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SONDA PN* 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Energia [kcal] 3 000,8 Białko ogółem [g] 125,7 Tłuszcz [g] 141 Węglowodany ogółem [g] 339 Witamina C [mg] 104,5 WW [Por] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sód [mg] 826,7 suma cukrów prostych [g] 80,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 77,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-24 środa	PODSTAWOWA	<p>PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE)</p> <p>CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>CHLEB PSZENNO ZYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE)</p> <p>KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2)</p> <p>OGÓREK śW 60 g</p> <p>SALATA MASŁOWA 10 g</p> <p>HERBATA B/CIUKRU* 250 ml</p> <p>MIÓD 50 g</p> <p>WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)</p>		<p>ZUPA RYWALKA* 400 ml (GLU, MLE, SEL)</p> <p>KOPYTKA* 200 g (GLU, JAJ)</p> <p>GULASZ DROBIOWY* 180 g (GLU)</p> <p>SURÓWKA Z CZERWONEJ KAP Z OL/ 100 g</p> <p>KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM* 250 g</p> <p>FASÓLKA SZPARAGOWA Z BUŁKĄ TARTA I MASŁEM* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ)</p>		<p>CHLEB PSZENNO-ZYTNI* 60 g (GLU, JAJ, OZI, 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>PASTA Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI* 100 g (GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ)</p> <p>POMIDOR* 80 g</p> <p>SALATA MASŁOWA 10 g</p> <p>HERBATA B/CIUKRU* 250 ml</p>	<p>SOK JABŁKOWY* 200 ml</p>	<p>Energia [kcal] 2 636,2</p> <p>Białko ogółem [g] 81,5</p> <p>Tłuszcz [g] 86,3</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 410,8</p> <p>Witamina C [mg] 178,7</p> <p>WW [Por] 41,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 36,9</p> <p>Sód [mg] 2 173,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 42,5</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3</p>
	LATWOSTRAWNA	<p>PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE)</p> <p>CHLEB GRAHAM* 40 g</p> <p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE)</p> <p>KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2)</p> <p>SALATA MASŁOWA 10 g</p> <p>POMIDOR 60 g</p> <p>HERBATA B/CIUKRU* 250 ml</p> <p>MIÓD 50 g</p> <p>WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)</p>		<p>ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL)</p> <p>RYŻ 200G Z JABŁKIEM I CYNAMONEM 100G* 300 g</p> <p>JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)</p> <p>KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM* 250 g</p> <p>SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOGURTEM*/ 100 g</p>		<p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>CHLEB GRAHAM* 40 g</p> <p>MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15 g (MLE)</p> <p>PASTA DROBIOWO-WA RZYWNA* 100 g (SEL, GOR)</p> <p>BROKUŁY GOTOWANE 80 g</p> <p>SALATA MASŁOWA 10 g</p> <p>HERBATA B/CIUKRU* 250 ml</p>	<p>SOK JABŁKOWY* 200 ml</p>	<p>Energia [kcal] 2 373,3</p> <p>Białko ogółem [g] 77,4</p> <p>Tłuszcz [g] 63,4</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 407,1</p> <p>Witamina C [mg] 142,6</p> <p>WW [Por] 40,9</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 34,4</p> <p>Sód [mg] 1 532,7</p> <p>suma cukrów prostych [g] 63,4</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2</p>
	LATWOSTR. POŁOŻNICZA	<p>PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE)</p> <p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MASŁO EXTRA 82% 20 g (MLE)</p> <p>KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2)</p> <p>CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g</p> <p>HERBATA B/CIUKRU* 250 ml</p> <p>MIÓD 50 g</p> <p>WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)</p>	<p>KANAPKA Z BUŁKI.M. EX I SZYMKOWA* 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2)</p>	<p>ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL)</p> <p>RYŻ NA SYPKO* 200 g</p> <p>PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>SZPINAK GOTOWANY* 100 g (GLU)</p> <p>KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM* 250 g</p> <p>SOS KOPERKOWY* 100 ml (GLU, MLE, SEL)</p>		<p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MASŁO EXTRA 82% 20 g (MLE)</p> <p>PASTA DROBIOWO-WA RZYWNA* 100 g (SEL, GOR)</p> <p>JABŁKO PIECZONE* 150 g</p> <p>HERBATA B/CIUKRU* 250 ml</p>	<p>JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)</p>	<p>Energia [kcal] 2 869,7</p> <p>Białko ogółem [g] 109,9</p> <p>Tłuszcz [g] 98,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 424,8</p> <p>Witamina C [mg] 142,6</p> <p>WW [Por] 42,6</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 32</p> <p>Sód [mg] 3 776,7</p> <p>suma cukrów prostych [g] 59,3</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,2</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-24, środa	Z ogr. łatw przysw. wegl.	PŁATKI 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% 15 g (MLE) KIELBAŚA SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATA MASŁOWA 10 g OGÓREK ŚW 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) POWIDŁA JABŁKOWE* 70 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) RYŻ BRAZOWY NA SYPKO* 200 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SZPINAK GOTOWANY* 100 g (GLU) KOMPOT Z JABŁIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g SOS KOPERKOWY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOGURTEM*/ 100 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYMKĄ 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% # 15 g (MLE) POMIDOR* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI* 100 g (GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	CHLEB RAZOWY* 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO ROŚLINNE 10 g (MLE) POLEDWICA SÓPOCKA WP* 30 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATA MASŁOWA 15 g	Energia [kcal] 2 520 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 408,9 Witamina C [mg] 153,8 WW [Por] 41,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 Sód [mg] 1 999,2 suma cukrów prostych [g] 47,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5
	z ogr. łatw przysw. wegl. 1500	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) KIELBAŚA SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATA MASŁOWA 10 g OGÓREK ŚW 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) POWIDŁA JABŁKOWE* 70 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 200 ml (GLU, MLE, SEL) RYŻ BRAZOWY NA SYPKO* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SZPINAK GOTOWANY* 100 g (GLU) KOMPOT Z JABŁIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOGURTEM*/ 100 g	JABŁKO 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE) POMIDOR* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA DROBIOWO-WA RZYWNA* 100 g (SEL, GOR) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 1 764,1 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 298,3 Witamina C [mg] 188,2 WW [Por] 30 Błonnik pokarmowy [g] 42 Sód [mg] 1 335 suma cukrów prostych [g] 55,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-24 środa	z ogr. łatw. przysw. węgl. b/ml	<p>PLATKI OWSIANE NA WYWARZE* 350 ml (GLU, MLE, SEL)</p> <p>CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>CHLEB PSZENNO ZYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE)</p> <p>KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2)</p> <p>OGÓREK ŚW 60 g</p> <p>SALATA MASŁOWA 10 g</p> <p>HERBATA B/CIUKRU* 250 ml</p> <p>WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)</p> <p>JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ)</p>	<p>KISIEL B/C* 150 ml</p>	<p>ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM B/MLEKA* 400 ml (GLU, SEL)</p> <p>RYŻ BRAZOWY NA SYPKO* 200 g</p> <p>PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>SZPINAK GOTOWANY* 100 g (GLU)</p> <p>KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g</p> <p>SOS KOPERKOWY* 100 ml (GLU, MLE, SEL)</p> <p>SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOGURTEM*/ 100 g</p>	<p>KANAPKA Z CHLEBA RAZ., SAL. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)</p>	<p>CHLEB PSZENNO-ZYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, 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>PASTA Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI* 100 g (GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ)</p> <p>POMIDOR* 80 g</p> <p>SALATA MASŁOWA 10 g</p> <p>HERBATA B/CIUKRU* 250 ml</p>	<p>SOK POMIDOROWY* 1 szt</p>	<p>Energia [kcal] 2 408</p> <p>Białko ogółem [g] 88,3</p> <p>Tłuszcz [g] 76,5</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 380,8</p> <p>Witamina C [mg] 162,3</p> <p>WW [Por] 38,2</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 48,2</p> <p>Sód [mg] 1 857</p> <p>suma cukrów prostych [g] 40,9</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7</p>
	O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ	<p>PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE)</p> <p>CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>BULKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE)</p> <p>KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2)</p> <p>SALATA MASŁOWA 10 g</p> <p>HERBATA B/CIUKRU* 250 ml</p> <p>POMIDOR 60 g</p> <p>MIÓD 50 g</p> <p>WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)</p>		<p>ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL)</p> <p>JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)</p> <p>RYŻ 200G Z JABŁKIEM I CYNAMONEM 100G* 300 g</p> <p>KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM* 250 g</p> <p>SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOGURTEM*/ 100 g</p>	<p>BULKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE)</p> <p>BROKUŁY GOTOWANE 80 g</p> <p>SALATA MASŁOWA 10 g</p> <p>PASTA Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI* 100 g (GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ)</p> <p>HERBATA B/CIUKRU* 250 ml</p>	<p>SOK JABŁKOWY* 200 ml</p>	<p>Energia [kcal] 2 389,9</p> <p>Białko ogółem [g] 62,9</p> <p>Tłuszcz [g] 60,1</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 424,3</p> <p>Witamina C [mg] 131,9</p> <p>WW [Por] 42,6</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 33,7</p> <p>Sód [mg] 1 436,9</p> <p>suma cukrów prostych [g] 62,3</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4</p>	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-24 środa	O KONT.ZAW.KW.TŁ.BIM	PLATKI OWSIANE NA WYWARZE* 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 EXTRA 82% 15 g (MLE) KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g MIÓD 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)		ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM B/MLEKA* 400 ml (GLU, SEL) RYŻ NA SYPKO* 200 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SZPINAK GOTOWANY* 100 g (GLU) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g SOS KOPERKOWY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOGURTEM*/ 100 g		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) PASTA Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI* 100 g (GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ) BROKUŁY GOTOWANE 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SOK JABŁKOWY* 200 ml	Energia [kcal] 2 426,8 Białko ogółem [g] 75 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 406,3 Witamina C [mg] 180,1 WW [Por] 40,9 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sód [mg] 3 443,5 suma cukrów prostych [g] 35,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4
	LATW.Z OGR.TŁ.	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g MIÓD 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)		ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g RYŻ 200G Z JABŁKIEM I CYNAMONEM 100G* 300 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml PASTA DROBIOWO-WA RZYWNA* 100 g (SEL, GOR) JABŁKO PIECZONE* 150 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	Energia [kcal] 2 344,5 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 413,4 Witamina C [mg] 99,2 WW [Por] 41,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sód [mg] 1 415,2 suma cukrów prostych [g] 62,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8
	DZIECIĘCA 1-3	PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g MIÓD 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 200 ml (GLU, MLE, SEL) RYŻ BRAZOWY NA SYPKO* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS KOPERKOWY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SZPINAK GOTOWANY* 100 g (GLU) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) BROKUŁY GOTOWANE 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA DROBIOWO-WA RZYWNA* 100 g (SEL, GOR)	SOK JABŁKOWY* 200 ml	Energia [kcal] 1 931,5 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 281,2 Witamina C [mg] 173,6 WW [Por] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sód [mg] 1 096,2 suma cukrów prostych [g] 45,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-24 środa	DZIECIĘCA 4-9	PŁATKI OWSIANE 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 EXTRA 82% 15 g (MLE) KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g MIÓD 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) RYŻ 200G Z JABŁKIEM I CYNAMONEM 100G* 300 g JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOGURTEM*/ 100 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYMKĄ Z INDYKA* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	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) BROKUŁY GOTOWANE 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA DROBIOWO-WA RZYWNA* 100 g (SEL, GOR) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SOK JABŁKOWY* 200 ml	Energia [kcal] 2 399,8 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 411 Witamina C [mg] 145,1 WW [Por] 41,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sód [mg] 1 501,3 suma cukrów prostych [g] 66 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9
	DZIECIĘCA 10-18	PŁATKI OWSIANE 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) KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g MIÓD 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) RYŻ 200G Z JABŁKIEM I CYNAMONEM 100G* 300 g JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM * 250 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOGURTEM*/ 100 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYMKĄ Z INDYKA* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	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) BROKUŁY GOTOWANE 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA DROBIOWO-WA RZYWNA* 100 g (SEL, GOR)	SOK JABŁKOWY* 200 ml	Energia [kcal] 2 562 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 444,7 Witamina C [mg] 145,1 WW [Por] 44,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sód [mg] 1 748,9 suma cukrów prostych [g] 67 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-24 środa	PAPKOWATA	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU MIX* 400 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNĄ KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) KIEŁBASA SZYŃKOWA WP MIELONA* 50 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MIÓD 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM MIX* 400 ml (GLU, MLE, SEL) RYŻ NA SYPKO* 200 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS KOPERKOWY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM* 250 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	BUŁKA PSZENNĄ KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) PASTA DROBIOWO-WA RZYWNA* 60 g (SEL, GOR) ZUPA PAPA Z MIESEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	SOK JABŁKOWY* 200 ml	Energia [kcal] 2 418,2 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 391,4 Witamina C [mg] 172,2 WW [Por] 39,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sód [mg] 3 041,8 suma cukrów prostych [g] 56,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1
	PŁYNNA	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU PŁYNNA* 400 ml (GLU, JAJ, MLE) JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL* 150 ml	PŁYNNA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM* 250 g GALARETKA OWOCOWA PŁYNNA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)	KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml (GLU)	PŁYNNA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SOK JABŁKOWY* 200 ml	Energia [kcal] 2 308,5 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 278,6 Witamina C [mg] 58,6 WW [Por] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Sód [mg] 614,6 suma cukrów prostych [g] 56,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,7
	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml (GLU, JAJ, MLE) JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL* 150 ml	SONDA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) GALARETKA OWOCOWA PŁYNNA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ) KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM* 250 g	KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml (GLU)	SONDA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	SOK JABŁKOWY* 200 ml	Energia [kcal] 2 429,9 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 111,2 Węglowodany ogółem [g] 285,9 Witamina C [mg] 74,3 WW [Por] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sód [mg] 621,2 suma cukrów prostych [g] 67,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-25 czwartek	PODSTAWOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SZYNKA Z LIŚCIEM* 50 g (MLE, GOR) OGÓREK KISZONY* 60 g		ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS JARZYNOWY* 100 ml (GLU, SEL) SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KU K Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g (GLU)		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% † 15 g (MLE) HERBATA B/CUKRU* 250 ml SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT*/ 40 g (MLE, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g SAŁATKA Z RYZU, BROKUŁÓW I WEDLINY DROB WP/ZW* 120 g (JAJ, MLE, SEL, GOR)	WAFEL RYZOWY 1SZT* 10 g MIÓD JEDN 25 g	Energia [kcal] 2 192,8 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 292,1 Witamina C [mg] 96,1 WW [Por] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sód [mg] 3 467,6 suma cukrów prostych [g] 50,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6
	LATWOSTRAWNA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KAJZERKA 1 szt MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA Z LIŚCIEM* 50 g (MLE, GOR) JABŁKO 150 g		ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS JARZYNOWY* 100 ml (GLU, SEL) SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KU K Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g (GLU)		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT*/ 40 g (MLE, GOR) SAŁATKA Z RYZU, BROKUŁÓW I WEDLINY DROB WP/ DIETA* Z JOG 120 g (MLE, SEL, GOR)	WAFEL RYZOWY 1SZT* 10 g MIÓD JEDN 25 g	Energia [kcal] 2 209,8 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Witamina C [mg] 114,5 WW [Por] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sód [mg] 2 919,8 suma cukrów prostych [g] 57,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29
	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) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SZYNKA Z LIŚCIEM* 50 g (MLE, GOR) JABŁKO PRAŻONE* 60 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS JARZYNOWY* 100 ml (GLU, SEL) BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 20 g (MLE) WARZYWA GOTOWANE * 80 g (SEL) HERBATA B/CUKRU* 250 ml SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT* 60 g (MLE, GOR)	MIÓD JEDN 25 g WAFEL RYZOWY 1SZT* 10 g	Energia [kcal] 2 408,5 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 317,4 Witamina C [mg] 86,5 WW [Por] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sód [mg] 2 498,1 suma cukrów prostych [g] 65,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-25 czwartek	Z ogr. łatw przysw. węgl.	KASZA MANNA 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) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SZYNKA Z LIŚCIEM* 50 g (MLE, GOR) OGÓREK KISZONY* 60 g	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ. KU K Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SOS JARZYNOWY* 100 ml (GLU, SEL) BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g (GLU)	GREJFRUT* 200 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) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 40 g (MLE, GOR) SAŁATKA Z RYZU, BROKUŁÓW I WEDLINY DROB WP/ DIETA* Z JOG 120 g (MLE, SEL, GOR)	CHLEB RAZOWY* 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO ROŚLINNE 10 g (MLE) POŁĘDWICA SOPÓCKA 30 g (MLE, GOR, SOZ) SAŁATA MASŁOWA 15 g	Energia [kcal] 2 505,3 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 340,7 Witamina C [mg] 179,8 WW [Por] 34,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sód [mg] 3 581,3 suma cukrów prostych [g] 62,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1
	Z ogr. łatw przysw. węgl. 1500	KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE) BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SZYNKA Z LIŚCIEM* 50 g (MLE, GOR) OGÓREK KISZONY* 60 g	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM* 200 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ. KU K Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SOS JARZYNOWY* 100 ml (GLU, SEL) BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g (GLU)	GREJFRUT* 200 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g (MLE, GOR) CUKINIA PIECZONA* 70 g	WAFEL RYŻOWY 2 SZT* 20 g	Energia [kcal] 1 816,9 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 245,1 Witamina C [mg] 163,7 WW [Por] 24,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Sód [mg] 2 795,2 suma cukrów prostych [g] 45,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-25 czwartek	z ogr. latw przysw. węgl. b/ml	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL) BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt CHLEB PSZENNO ZYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SZYNKA Z LIŚCIEM* 50 g (MLE, GOR) OGÓREK KISZONY* 60 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ, M, SAŁ, POLEDWICY SOP* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ, SO2)	ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM B/MLEKA* 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KU K Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SOS JARZYNOWY* 100 ml (GLU, SEL) BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g (GLU)	GREJFRUT* 200 g	CHLEB PSZENNO-ZYTNI* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT*/ 40 g (MLE, GOR) SAŁATKA Z RYZU , BROKUŁÓW I WEDLINY DROB WP/ DIETA* Z JOG 120 g (MLE, SEL, GOR)	KANAPKA Z CHLEBA RAZ, M, EX, SAŁ, POLEDWICY SOP* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ, SO2)	Energia [kcal] 2 338,9 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 343,1 Witamina C [mg] 189,1 WW [Por] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sód [mg] 3 644,8 suma cukrów prostych [g] 28 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3
	O KONTR. ZAW. KWAS. TŁ	KASZA MANNA 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) PASTA Z SERA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA Z LIŚCIEM* 50 g (MLE, GOR) JABŁKO 150 g		ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS JARZYNOWY* 100 ml (GLU, SEL) SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KU K Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g (GLU)		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT*/ 40 g (MLE, GOR) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SAŁATKA Z RYZU , BROKUŁÓW I WEDLINY DROB WP/ DIETA* Z JOG 120 g (MLE, SEL, GOR)	WAFEL RYZOWY 1SZT* 10 g MIÓD JEDN 25 g	Energia [kcal] 2 184,5 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 312,8 Witamina C [mg] 114,5 WW [Por] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sód [mg] 2 867 suma cukrów prostych [g] 58,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-25 czwartek	O KONT.ZAW.KW.TŁ.BMI	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 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 Z LIŚCIEM* 50 g (MLE, GOR) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA DROBOWO-WA RZYWNA* 60 g (SEL, GOR) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SZYNKA Z LIŚCIEM* 50 g (MLE, GOR) JABŁKO 150 g		ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM B/MLEKA* 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SOS JARZYNOWY* 100 ml (GLU, SEL) SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ.KU K Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g (GLU)		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) SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 40 g (MLE, GOR) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATKA Z RYŻU,BROKUŁÓ W I WED DRO-WP DIETA Z OLEJEM* 120 g (MLE, SEL, GOR)	MIÓD JEDN 25 g WAFEL RYZOWY 1SZT* 10 g	Energia [kcal] 2 093,7 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 289 Witamina C [mg] 133,9 WW [Por] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sód [mg] 2 711,3 suma cukrów prostych [g] 28,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3
	ŁATW.Z OGR.TŁ.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) PASTA Z SERA I WĘDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SZYNKA Z LIŚCIEM* 50 g (MLE, GOR) JABŁKO PRAŻONE* 60 g		ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SOS JARZYNOWY* 100 ml (GLU, SEL) JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) WARZYWA GOTOWANE * 80 g (SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 60 g (MLE, GOR)	WAFEL RYZOWY 1SZT* 10 g MIÓD JEDN 25 g	Energia [kcal] 2 138,3 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 310,8 Witamina C [mg] 85 WW [Por] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sód [mg] 2 351,7 suma cukrów prostych [g] 57,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-25 czwartek	DZIEŃCĘCA 1-3	KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA Z LIŚCIEM* 50 g (MLE, GOR) JABŁKO PRAŻONE* 60 g	BUDYŃ* 150 ml (MLE)	ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM* 200 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SOS JARZYNOWY* 100 ml (GLU, SEL) JABŁKO PIECZONE* 150 g	BANAN 1 szt	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT*/ 40 g (MLE, GOR) SAŁATKA Z RYZU, BROKUŁÓW I WEDLINY DROB WP/ DIETA* Z JOG 120 g (MLE, SEL, GOR)	MIÓD JEDN 25 g WAFEL RYZOWY 1SZT* 10 g	Energia [kcal] 2 072 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 290,8 Witamina C [mg] 99,9 WW [Por] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sód [mg] 1 786,2 suma cukrów prostych [g] 85,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8
	DZIEŃCĘCA 4-9	KASZA MANNA 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) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA Z LIŚCIEM* 50 g (MLE, GOR) JABŁKO 150 g	BUDYŃ* 150 ml (MLE)	ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ. KU K Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SOS JARZYNOWY* 100 ml (GLU, SEL) BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g (GLU)	BANAN 1 szt	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) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT*/ 40 g (MLE, GOR) SAŁATKA Z RYZU, BROKUŁÓW I WEDLINY DROB WP/ DIETA* Z JOG 120 g (MLE, SEL, GOR)	WAFEL RYZOWY 1SZT* 10 g MIÓD JEDN 25 g	Energia [kcal] 2 414,5 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 352,4 Witamina C [mg] 135,4 WW [Por] 35,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sód [mg] 2 781,5 suma cukrów prostych [g] 95,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-25 czwartek	DZIECIĘCA 10-18	KASZA MANNA 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) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA Z LIŚCIEM* 50 g (MLE, GOR) JABŁKO 150 g	BUDYŃ* 150 ml (MLE)	ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 80 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KU K Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SOS JARZYNOWY* 100 ml (GLU, SEL) BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g (GLU)	BANAN 1 szt	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) HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT*/ 40 g (MLE, GOR) SAŁATKA Z RYZU , BROKUŁÓW I WEDLINY DROB WP/ DIETA* Z JOG 120 g (MLE, SEL, GOR)	WAFEL RYZOWY 1SZT* 10 g MIÓD JEDN 25 g	Energia [kcal] 2 567,5 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 385,2 Witamina C [mg] 135,4 WW [Por] 38,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sód [mg] 2 988,9 suma cukrów prostych [g] 101,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1
	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) PASTA JAJECZNA* 60 g (JAJ, MLE) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g SZYNKA Z LIŚCIEM MIELONA* 50 g (MLE, GOR)	BUDYŃ* 150 ml (MLE)	ZUPA DYNIOWA Z MAKARONEM MIX* 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK DROBIOWY GOT DIETA* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) BURACZKI OPRÓSZANE* 100 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SOS JARZYNOWY* 100 ml (GLU, SEL) JABŁKO PIECZONE* 150 g	BANAN 1 szt	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) WARZYWA GOTOWANE * 80 g (SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml ZUPA PAPA Z MIESEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL)	WAFEL KUKURYDZ* 4 szt (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Energia [kcal] 2 498,5 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 367,4 Witamina C [mg] 117,3 WW [Por] 36,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sód [mg] 2 452,2 suma cukrów prostych [g] 99,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1
	PLYNNA	KASZA MANNA NA MLEKU PIYNNĄ* 400 ml (GLU, JAJ, MLE) KISIEL* 150 ml KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	PLYNNĄ OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SOK JABŁKOWY* 200 ml	BUDYŃ* 150 ml (MLE)	PLYNNĄ KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml (GLU) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 294 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 288,2 Witamina C [mg] 50,2 WW [Por] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,5 Sód [mg] 768,3 suma cukrów prostych [g] 85 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-25 czwartek	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml (GLU, JAJ, MLE) KISIEL SONDA* 150 ml KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	SONDA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) SOK JABŁKOWY* 200 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml	BUDYŃ SONDA* 150 ml (MLE)	SONDA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KASZA MANNNA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml (GLU) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 560 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 112,3 Węglowodany ogółem [g] 304,1 Witamina C [mg] 65,6 WW [Por] 30,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Sód [mg] 718,4 suma cukrów prostych [g] 92,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,8
	PODSTAWOWA	PŁATKI 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% 15 g (MLE) DŻEM JEDNOPORCJO WY 25 g/op. 2 szt HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml SZYMKOWA DĘBOWA DROBOWA* 50 g JABŁKO 150 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g		ZUPA RUMFORDZKA* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET SMAŻONY (MIRUNA)* 110 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) SOS GRECKI PODSTAWA* 100 g (GLU, SEL, GOR) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY Z OL* 100 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 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) SER BIAŁY KROJONY* 120 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ. M. EX, SAŁ., POŁĘDWICY SOP* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ, SO2)	Energia [kcal] 2 584,6 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 96,6 Węglowodany ogółem [g] 386,2 Witamina C [mg] 136 WW [Por] 38,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Sód [mg] 1 830,1 suma cukrów prostych [g] 52,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1
	ŁATWOSTRAWNA	PŁATKI OWSIANE 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) DŻEM JEDNOPORCJO WY 25 g/op. 2 szt HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml SZYMKOWA DĘBOWA DROBOWA* 50 g JABŁKO 150 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g		ZUPA KRUPNIK JĘCZMIENNY Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 100 g (SEL) BROKULY GOTOWANE * 100 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) SER BIAŁY KROJONY* 120 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ. M.SAŁ. POŁĘDWICY SOP* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ, SO2)	Energia [kcal] 2 193,7 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 336,9 Witamina C [mg] 166,2 WW [Por] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Sód [mg] 1 434 suma cukrów prostych [g] 51,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-26 piątek	ŁATWOSTR. POŁOŻNICZA	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 20 g (MLE) DŻEM JEDNOPORCJO WY 25 g/op. 2 szt JABŁKO PIECZONE* 150 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml SZYMKOWA DEBOWA DROBOWA* 50 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA KRUPNIK JĘCZMIENNY Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOT* 100 g (SEL) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) KOMPOT Z JABŁIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g		CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 20 g (MLE) SER BIAŁY KROJONY* 120 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KANAPKA Z BUŁKI, M. EX, POŁĘDWICY SOP* 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2)	Energia [kcal] 2 461,2 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 353,6 Witamina C [mg] 150,4 WW [Por] 35,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sód [mg] 1 664,2 suma cukrów prostych [g] 60,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,3
	Z ogr. łatw przysw. węgl.	PŁATKI 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% 15 g (MLE) TWAROŻEK 100G Z NAT PIETR 5G/ 105 g (MLE) HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYMKOWA DEBOWA DROBOWA* 50 g POMIDOR 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	JABŁKO 150 g	ZUPA KRUPNIK JĘCZMIENNY Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 100 g (SEL) BROKUŁY GOTOWANE* 100 g KOMPOT Z JABŁIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 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) SZYMKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g RZODKIEWKA 20 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ.M.SAI, POŁĘDWICY SOP* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ, SO2)	Energia [kcal] 2 193,7 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 334,3 Witamina C [mg] 173,6 WW [Por] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sód [mg] 1 996,2 suma cukrów prostych [g] 44,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-26 piątek	z ogr. łatw przysw. wegl. 1500	<p>PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE)</p> <p>CHLEB RAZOWY* 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE)</p> <p>TWAROŻEK 100G Z NAT PIETR 5G/ 105 g (MLE)</p> <p>HERBATA B/CIUKRU* 250 ml</p> <p>SALATA MASŁOWA 10 g</p> <p>SZYNKOWA DEBOWA DROBOWA* 50 g</p> <p>POMIDOR 60 g</p> <p>SALATA MASŁOWA 10 g</p> <p>MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g</p>	JABŁKO 150 g	<p>ZUPA KRUPNIK JĘCZMIENNY Z ZIEMNIAKAMI* 200 ml (GLU)</p> <p>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g</p> <p>RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)</p> <p>SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 100 g (SEL)</p> <p>BROKUŁY GOTOWANE* 100 g</p> <p>KOMPOT Z JABŁIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g</p>	<p>KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)</p>	<p>CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE)</p> <p>SZYNKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2)</p> <p>HERBATA B/CIUKRU* 250 ml</p> <p>SALATA MASŁOWA 10 g</p> <p>CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g</p> <p>RZODKIEWKA 20 g</p>	<p>KANAPKA Z CHLEBA RAZ,M,SAI, POLEDWICY SOP* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ, SO2)</p>	<p>Energia [kcal] 1 710,6</p> <p>Białko ogółem [g] 96,8</p> <p>Tłuszcz [g] 56,1</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 262</p> <p>Witamina C [mg] 160,9</p> <p>WW [Por] 26,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 32,3</p> <p>Sód [mg] 1 604,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 35,2</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1</p>
	z ogr łatw przysw wegl. b/ml	<p>PLATKI OWSIANE NA WYWARZE* 350 ml (GLU, MLE, SEL)</p> <p>CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>CHLEB PSZENNO ŻYTN I* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE)</p> <p>HERBATA B/CIUKRU* 250 ml</p> <p>SALATA MASŁOWA 10 g</p> <p>MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE)</p> <p>PASTA JAJECZNA* 60 g (JAJ, MLE)</p> <p>SZYNKOWA DEBOWA DROBOWA* 50 g</p> <p>POMIDOR 60 g</p> <p>MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g</p>	JABŁKO 150 g	<p>ZUPA KRUPNIK JĘCZMIENNY Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (GLU, MLE, SEL)</p> <p>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g</p> <p>RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)</p> <p>SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 100 g (SEL)</p> <p>BROKUŁY GOTOWANE* 100 g</p> <p>KOMPOT Z JABŁIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g</p>	<p>CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g</p>	<p>CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, 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>SZYNKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2)</p> <p>RZODKIEWKA 20 g</p> <p>SALATA MASŁOWA 10 g</p> <p>HERBATA B/CIUKRU* 250 ml</p> <p>CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g</p>	<p>KANAPKA Z CHLEBA RAZ,M,SAI, POLEDWICY SOP* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ, SO2)</p>	<p>Energia [kcal] 2 145,8</p> <p>Białko ogółem [g] 87,9</p> <p>Tłuszcz [g] 85,4</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 321,2</p> <p>Witamina C [mg] 161,1</p> <p>WW [Por] 32,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 39,8</p> <p>Sód [mg] 1 927,7</p> <p>suma cukrów prostych [g] 24,4</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-01-26 piątek	O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ	<p>PLATKI OWSIANE 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) DŻEM JEDNOPORCJO WY 25 g/op. 2 szt HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml SZYNKOWA DEBOWA DROBOWA* 50 g JABŁKO 150 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g</p>		<p>ZUPA KRUPNIK JĘCZMIENNY Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 100 g (SEL) KOMPOT Z JABŁIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g BROKUŁY GOTOWANE 150 g</p>		<p>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) SER BIAŁY KROJONY* 120 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g</p>		<p>KANAPKA Z CHLEBA RAZ.M,SAI, POLEDWICY SOP* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ, SO2)</p>	<p>Energia [kcal] 2 239,3 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 344,2 Witamina C [mg] 194,1 WW [Por] 34,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sód [mg] 1 437,6 suma cukrów prostych [g] 52,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31</p>
	O KONT.ZAW.KW.TŁ B/M	<p>PLATKI OWSIANE NA WYWARZE* 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 EXTRA 82% 15 g (MLE) DŻEM JEDNOPORCJO WY 25 g/op. 2 szt HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SZYNKOWA DEBOWA DROBOWA* 50 g JABŁKO 150 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g</p>		<p>ZUPA KRUPNIK JĘCZMIENNY Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 100 g (SEL) BROKUŁY GOTOWANE * 100 g KOMPOT Z JABŁIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g</p>		<p>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) SZYNKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g</p>		<p>KANAPKA Z CHLEBA RAZ.M,SAI, POLEDWICY SOP* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ, SO2)</p>	<p>Energia [kcal] 2 049,8 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 326,1 Witamina C [mg] 162,6 WW [Por] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sód [mg] 1 333,2 suma cukrów prostych [g] 38,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-01-26 piątek	ŁATWIZ OGR.TŁ.	<p>PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE)</p> <p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE)</p> <p>DZEM</p> <p>JEDNOPORCJO WY 25 g/op. 2 szt</p> <p>HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml</p> <p>JABŁKO PIECZONE* 150 g</p> <p>SZYNKOWA DEBOWA DROBOWA* 50 g</p> <p>MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g</p>		<p>ZUPA KRUPNIK JECZMIENNY Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (GLU, MLE, SEL)</p> <p>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g</p> <p>RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)</p> <p>WARZYWA GOT* 100 g (SEL)</p> <p>KOMPOT Z JABŁIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g</p> <p>SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU)</p>		<p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE)</p> <p>SER BIAŁY KROJONY* 120 g (MLE)</p> <p>CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g</p> <p>HERBATA B/CIUKRU* 250 ml</p> <p>CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g</p>		<p>KANAPKA BUŁK Z WĘDLINĄ B/MASŁA* 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SO2)</p>	<p>Energia [kcal] 2 253</p> <p>Białko ogółem [g] 103,3</p> <p>Tłuszcz [g] 73,1</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 337,9</p> <p>Witamina C [mg] 156,9</p> <p>WW [Por] 33,9</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 33,5</p> <p>Sód [mg] 1 533</p> <p>suma cukrów prostych [g] 54,2</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5</p>
	DZIECIĘCA 1-3	<p>PLATKI OWSIANE NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE)</p> <p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE)</p> <p>DZEM</p> <p>JEDNOPORCJO WY 25 g/op. 2 szt</p> <p>HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml</p> <p>SZYNKOWA DEBOWA DROBOWA* 50 g</p> <p>JABŁKO 150 g</p> <p>POMIDOR 60 g</p> <p>SALATA MASŁOWA 10 g</p>	<p>KISIEL Z TARTYM JABŁKIEM B/CIUKRU* 150 ml</p>	<p>ZUPA KRUPNIK JECZMIENNY Z ZIEMNIAKAMI* 200 ml (GLU)</p> <p>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g</p> <p>RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)</p> <p>WARZYWA GOT* 100 g (SEL)</p> <p>BROKUŁY GOTOWANE* 100 g</p> <p>KOMPOT Z JABŁIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g</p>	<p>KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)</p>	<p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE)</p> <p>TWAROŻEK* 120 g (MLE)</p> <p>RZODKIEWKA 20 g</p> <p>HERBATA B/CIUKRU* 250 ml</p> <p>SALATA MASŁOWA 10 g</p> <p>CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g</p>	<p>KANAPKA Z CHLEBA RAZ,M,SAI, POLEDWICY SOP* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ, SO2)</p>	<p>Energia [kcal] 1 751,9</p> <p>Białko ogółem [g] 87,8</p> <p>Tłuszcz [g] 64,5</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 254,4</p> <p>Witamina C [mg] 162,9</p> <p>WW [Por] 25,5</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 27,4</p> <p>Sód [mg] 1 033,5</p> <p>suma cukrów prostych [g] 51,6</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2</p>	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-26 piątek	DZIECIĘCA 4-9	PŁATKI OWSIANE 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 EXTRA 82% 15 g (MLE) DŻEM JEDNOPORCJO WY 25 g/op. 2 szt HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml SZYMKOWA DEBOWA DROBOWA* 50 g JABŁKO 150 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	KISIEL Z TARTYM JABŁKIEM B/CIUKRU* 150 ml	ZUPA KRUPNIK JĘCZMIENNY Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g (GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 100 g (SEL) BROKUŁY GOTOWANE * 100 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	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) TWAROŻEK* 120 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOLAMI* 60 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ,M,SAI, POLEDWICY SOP* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ, SO2)	Energia [kcal] 2 133,3 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Witamina C [mg] 170,2 WW [Por] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sód [mg] 1 246,8 suma cukrów prostych [g] 61,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1
	DZIECIĘCA 10-18	PŁATKI OWSIANE 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) DŻEM JEDNOPORCJO WY 25 g/op. 2 szt HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml SZYMKOWA DEBOWA DROBOWA* 50 g JABŁKO 150 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g	KISIEL Z TARTYM JABŁKIEM B/CIUKRU* 150 ml	ZUPA KRUPNIK JĘCZMIENNY Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET SMAŻONY (MIRUNA)* 110 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 100 g (SEL) BROKUŁY GOTOWANE * 100 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g	KEFIR 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 EXTRA 82% 15 g (MLE) TWAROŻEK* 120 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOLAMI* 60 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ,M,SAI, POLEDWICY SOP* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ, SO2)	Energia [kcal] 2 568,9 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 378,2 Witamina C [mg] 170,2 WW [Por] 38 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sód [mg] 1 611,1 suma cukrów prostych [g] 62,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-26 piątek	PAPKOWATA	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU MIX* 400 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) DŻEM JEDNOPORCJO WY 25 g/op. 2 szt SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO PIECZONE* 150 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml SZYMKOWA DEBOWA DROBOWA MIELONA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA KRUPNIK JEĆZIENNY Z ZIEMNIAKAMI MIX* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET RYBNY * 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) WARZYWA GOT* 100 g (SEL) SOS CYTRYNOWY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) BROKUŁY GOTOWANE * 100 g KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) TWAROŻEK* 120 g (MLE) ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 80 g	CHRUPLKI KUKURYDZIANE * 15 g	Energia [kcal] 2 197 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 332,6 Witamina C [mg] 170,5 WW [Por] 33,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Sód [mg] 1 619,8 suma cukrów prostych [g] 65 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9
	PLYNNA	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU PLYNNA* 400 ml (GLU, JAJ, MLE) JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE) HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)	PLYNNA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KISIEL B/C* 150 ml KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	PLYNNA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 273,9 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 101,1 Węglowodany ogółem [g] 264,5 Witamina C [mg] 69,8 WW [Por] 26,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sód [mg] 742,2 suma cukrów prostych [g] 56,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,7
	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml (GLU, JAJ, MLE) JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE) HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)	SONDA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KISIEL B/C* 150 ml KOMPOT Z JABŁKIEM I HIBISKUSEM B/C* 250 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	SONDA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml (GLU) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 460,3 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 118,6 Węglowodany ogółem [g] 266,1 Witamina C [mg] 77,3 WW [Por] 26,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Sód [mg] 688,3 suma cukrów prostych [g] 59 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-27 sobota	PODSTAWOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ZYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) PASTA Z JAJKA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g (MLE, GOR) OGÓREK KISZONY* 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml		ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (MLE, SEL) RYŻ NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH.JABŁ.KU K Z OLEJ* 100 g FASOLKA SZPARAGOWA GOT Z BUŁKĄ TARTA* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml		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% # 15 g (MLE) WARZYWA GOTOWANE * 80 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g KIELBASA KRAKOWSKA PARZ* 70 g (SOJ, MLE, GOR) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 329 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Witamina C [mg] 152,5 WW [Por] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sód [mg] 4 936,7 suma cukrów prostych [g] 34,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28
	ŁATWOSTRAWNA	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) PASTA Z JAJKA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g JABŁKO 150 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml		ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (MLE, SEL) RYŻ NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH.JABŁ.KU K Z OLEJ* 100 g DYNIA DUSZONA* 100 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) WARZYWA GOTOWANE * 80 g (SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2)	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 368,9 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 342,9 Witamina C [mg] 154,8 WW [Por] 34,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sód [mg] 4 361,6 suma cukrów prostych [g] 41,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-27 sobota	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) PASTA Z JAJKA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml (GLU, MLE, SEL) RYŻ NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS Z NATKA PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) DYNIA DUSZONA* 100 g (GLU) JABŁKO PIECZONE* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 20 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml KIELBASA SZYMKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) WARZYWA GOTOWANE * 80 g (SEL)	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 496,7 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 361,3 Witamina C [mg] 83,3 WW [Por] 36,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sód [mg] 4 412,2 suma cukrów prostych [g] 45,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3
	Z ogr. łatw przysw. węgl.	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) PASTA Z JAJKA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SAŁATA MASŁOWA 10 g OGÓREK KISZONY* 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (MLE, SEL) RYŻ BRAZOWY NA SYPKO * 200 g SOS Z NATKA PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) DYNIA DUSZONA* 100 g (GLU) SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KU K Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	JABŁKO 150 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) KIELBASA SZYMKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) WARZYWA GOTOWANE * 80 g (SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	CHLEB RAZOWY * 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) POŁĘDWICA SÓPOCKA WP* 20 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATA MASŁOWA 10 g	Energia [kcal] 2 389,9 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 366,7 Witamina C [mg] 159,7 WW [Por] 36,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Sód [mg] 3 049,9 suma cukrów prostych [g] 38,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-27 sobota 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 EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g (MLE, GOR) PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SAŁATA MASŁOWA 10 g OGÓREK KISZONY* 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI* 200 ml (MLE, SEL) RYŻ BRAZOWY NA SYPKO* 150 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) DYNIA DUSZONA* 100 g (GLU) SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KU K Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	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) WARZYWA GOTOWANE * 80 g (SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2)	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	Energia [kcal] 1 736,4 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 257,4 Witamina C [mg] 111,6 WW [Por] 25,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sód [mg] 2 434,7 suma cukrów prostych [g] 28,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,2
2024-01-27 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 ŻYTN I* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g (MLE, GOR) PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SAŁATA MASŁOWA 10 g OGÓREK KISZONY* 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI B/ MLEKA* 400 ml (GLU, MLE, SEL) RYŻ BRAZOWY NA SYPKO * 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) DYNIA DUSZONA* 100 g (GLU) SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KU K Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL)	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) KIELBASA SZYMKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) WARZYWA GOTOWANE * 80 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	Energia [kcal] 2 184,5 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 345,2 Witamina C [mg] 154 WW [Por] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Sód [mg] 2 737,8 suma cukrów prostych [g] 24,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-27 sobota	O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ	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) PASTA Z SERA I WĘDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g JABŁKO 150 g		ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (MLE, SEL) RYŻ NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS Z NATKA PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) DYNIA DUSZONA* 100 g (GLU) SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ.KU K Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml		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) WARZYWA GOTOWANE * 80 g (SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2)	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 363,6 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 348,9 Witamina C [mg] 154,8 WW [Por] 35 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sód [mg] 4 356,5 suma cukrów prostych [g] 42,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4
	O KONT.ZAW.KW.TŁ.BIM	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 EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g (MLE, GOR) PASTA Z SERA I WĘDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g JABŁKO 150 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml		ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI B/ MLEKA* 400 ml (GLU, MLE, SEL) RYŻ NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS Z NATKA PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ.KU K Z OLEJ* 100 g DYNIA DUSZONA* 100 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml		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) KIELBASA SZYMKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) WARZYWA GOTOWANE * 80 g (SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	Energia [kcal] 2 246,7 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 347,2 Witamina C [mg] 150,4 WW [Por] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sód [mg] 4 204,8 suma cukrów prostych [g] 22,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-27 sobota	ŁATW.Z OGR.TŁ.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) PASTA Z SERA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g (MLE, GOR) JABŁKO PRAŻONE* 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml (GLU, MLE, SEL) RYŻ NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) DYNIA DUSZONA* 100 g (GLU) JABŁKO PIECZONE* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml KIELBASA SZYMKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) WARZYWA GOTOWANE * 80 g (SEL)	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 321,9 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 358,6 Witamina C [mg] 82,1 WW [Por] 36 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sód [mg] 4 407,7 suma cukrów prostych [g] 42,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5
	DZIECIĘCA 1-3	KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g (MLE, GOR) PASTA Z JAJKA I WEDLINY * 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g JABŁKO 150 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI* 200 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) DYNIA DUSZONA* 100 g (GLU) SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH.JABŁ.KU K Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) WARZYWA GOTOWANE * 80 g (SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2)	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 1 922,4 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 238,4 Witamina C [mg] 135,3 WW [Por] 23,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sód [mg] 1 950,4 suma cukrów prostych [g] 50,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-27 sobota	DZIECIĘCA 4-9	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 EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 50 g (MLE, GOR) PASTA Z JAJKA I WĘDLINY * 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g JABŁKO 150 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (MLE, SEL) RYŻ NA SYPKO* 200 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) DYNIA DUSZONA* 100 g (GLU) ŚURÓWKA Z KAP PEK, MARCH.JABŁ.KU K Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	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) KIELBASA SZYMKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) WARZYWA GOTOWANE * 80 g (SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 371,5 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 333,5 Witamina C [mg] 146,9 WW [Por] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sód [mg] 4 209,7 suma cukrów prostych [g] 57 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2
	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) PASTA Z JAJKA I WĘDLINY * 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g JABŁKO 150 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml (MLE, SEL) FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) RYŻ NA SYPKO* 200 g DYNIA DUSZONA* 100 g (GLU) ŚURÓWKA Z KAP PEK, MARCH.JABŁ.KU K Z OLEJ* 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) KIELBASA SZYMKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) WARZYWA GOTOWANE * 80 g (SEL) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 533,7 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 367 Witamina C [mg] 146,9 WW [Por] 36,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sód [mg] 4 457,3 suma cukrów prostych [g] 58 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-27 sobota	PAPKOWATA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) PASTA Z JAJKA I WEDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT MIELONA* 50 g (MLE, GOR) HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOLAMI* 60 g JABŁKO PRAZONE* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI MIX* 400 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FRYKADELEK DROB GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) DYNIA DUSZONA* 100 g (GLU) SOS Z NATKĄ PIETR* 100 ml (GLU, MLE, SEL) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP MIELONA* 70 g (MLE, GOR, SOJ) ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) WARZYWA GOTOWANE* 80 g (SEL) HERBATA B/CUKRU* 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 289 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 310,4 Witamina C [mg] 128,5 WW [Por] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sód [mg] 1 792 suma cukrów prostych [g] 60,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5
	PLYNNA	KASZA MANNA NA MLEKU PIYNNNA* 400 ml (GLU, JAJ, MLE) GALARETKA OWOCOWA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ) HERBATA B/CUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	PLYNNNA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KISIEL B/C* 150 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	PLYNNNA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU* 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 161,4 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 245,2 Witamina C [mg] 47,5 WW [Por] 24,5 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 Sód [mg] 800 suma cukrów prostych [g] 74,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,1
	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml (GLU, JAJ, MLE) JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	SONDA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KISIEL B/C* 150 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	SONDA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml (GLU) HERBATA B/CUKRU* 250 ml	SONDA PN* 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Energia [kcal] 2 623,9 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 124,8 Węglowodany ogółem [g] 289,5 Witamina C [mg] 71,8 WW [Por] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sód [mg] 767,1 suma cukrów prostych [g] 66,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 69,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-28 niedziela	PODSTAWOWA	KASZA KUKURYDZIANA 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 EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g TWAROŻEK* 70 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g RZODKIEWKA 20 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA PANIEROWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, ORZ) BUKIET WARZYW KRÓLEWSKI* 100 g (MLE) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA* 250 g MANDARYNKA 100 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) POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) POMIDOR 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 305,9 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 323,8 Witamina C [mg] 178,4 WW [Por] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Sód [mg] 1 802,1 suma cukrów prostych [g] 59,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2
	ŁATWOSTRAWNA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK* 70 g (MLE) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g RZODKIEWKA 20 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) SOS MAJERANKOWY * 100 ml (GLU, SEL) BUKIET WARZYW KRÓLEWSKI* 100 g (MLE) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA* 250 g MANDARYNKA 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 SAŁATA MASŁOWA 10 g POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 172,7 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 308,3 Witamina C [mg] 182,4 WW [Por] 31 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sód [mg] 1 332,7 suma cukrów prostych [g] 60,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6
	ŁATWOSTR. POŁOŻNICZA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 20 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g TWAROŻEK* 70 g (MLE) HERBATA Z/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) SOS MAJERANKOWY * 100 ml (GLU, SEL) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA* 250 g JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 20 g (MLE) POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 80 g HERBATA Z/C* 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 381,3 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 341,1 Witamina C [mg] 156,1 WW [Por] 34,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sód [mg] 1 900,8 suma cukrów prostych [g] 73,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-28 niedziela	Z ogr. łatw przysw. węgl.	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ŻYTN* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g TWAROŻEK* 70 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g RZODKIEWKA 20 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) BUKIET WARZYW KRÓLEWSKI* 100 g (MLE) SOS MAJERANKOWY * 100 ml (GLU, SEL) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA B/C* 250 g MANDARYNKA 100 g	CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g (GLU, JAJ, MLE)	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) POLEDWICA SOPÓCKA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) POMIDOR 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO ROŚLINNE 10 g (MLE) SZYNKA KONSERWOWA WP* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ) SAŁATA MASŁOWA 15 g	Energia [kcal] 2 299,4 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 320,8 Witamina C [mg] 184,3 WW [Por] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Sód [mg] 1 604,9 suma cukrów prostych [g] 40,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6
	z ogr. łatw przysw. węgl. 1500	KASZA KUKURYDZIANA 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 EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK* 70 g (MLE) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g RZODKIEWKA 20 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM * 200 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) BUKIET WARZYW KRÓLEWSKI* 100 g (MLE) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA B/C* 250 g SOS MAJERANKOWY * 100 ml (GLU, SEL) MANDARYNKA 100 g	CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g (GLU, JAJ, MLE)	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) POLEDWICA SOPÓCKA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) POMIDOR 80 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 1 842,1 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 255,1 Witamina C [mg] 177,3 WW [Por] 25,5 Błonnik pokarmowy [g] 20 Sód [mg] 1 159,4 suma cukrów prostych [g] 46,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-28 niedziela	z ogr. łatw przysw. węgl. b/ml	KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZ* 350 ml (MLE, SEL) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ZYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) SZYNKA DROB ANI 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g RZODKIEWKA 20 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM B/ML* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) BUKIET WARZYW KRÓLEWSKI* 100 g (MLE) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g SOS MAJERANKOWY * 100 ml (GLU, SEL) MANDARYNKA 100 g	CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g (GLU, JAJ, 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% # 15 g (MLE) POLEDWICA SOPOCKA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) POMIDOR 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 1 978,8 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 294,5 Witamina C [mg] 193,7 WW [Por] 29,6 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sód [mg] 1 366,4 suma cukrów prostych [g] 20,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4
	O KONTR. ZAW. KWAS. TL	KASZA KUKURYDZIANA 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 EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK* 70 g (MLE) HERBATA Z/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g RZODKIEWKA 20 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) BUKIET WARZYW KRÓLEWSKI* 100 g (MLE) SOS MAJERANKOWY * 100 ml (GLU, SEL) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA* 250 g MANDARYNKA 100 g		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) POMIDOR 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPOCKA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 174,3 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 313,1 Witamina C [mg] 182,4 WW [Por] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sód [mg] 1 332,7 suma cukrów prostych [g] 61,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-28 niedziela	O KONT.ZAW.KW.TŁ B/M	KASZA KUKURYDZIANA 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 EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g MIÓD 50 g HERBATA Z/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g RZODKIEWKA 20 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM B/ML* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) SOS MAJERANKOWY * 100 ml (GLU, SEL) BUKIET WARZYW KRÓLEWSKI* 100 g (MLE) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA* 250 g MANDARYNKA 100 g		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) POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) POMIDOR 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 002,5 Białko ogółem [g] 69,9 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 322,5 Witamina C [mg] 194,5 WW [Por] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sód [mg] 1 162,5 suma cukrów prostych [g] 36,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7
	LATWIZ OGR.TŁ	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g TWAROŻEK* 70 g (MLE) HERBATA Z/C* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) SOS MAJERANKOWY * 100 ml (GLU, SEL) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA* 250 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE) MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 80 g POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 088,6 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 309,5 Witamina C [mg] 141,4 WW [Por] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sód [mg] 1 803,5 suma cukrów prostych [g] 61,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5
	DZIECIĘCA 1-3	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 200 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK* 70 g (MLE) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g RZODKIEWKA 20 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM * 200 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) SOS MAJERANKOWY * 100 ml (GLU, SEL) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA* 250 g MANDARYNKA 100 g	CIASTO DROŹDZOWE* 50 g (GLU, JAJ, MLE)	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) POMIDOR 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 1 946,6 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 259,7 Witamina C [mg] 204,4 WW [Por] 26,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sód [mg] 997,9 suma cukrów prostych [g] 65 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-28 niedziela	DZIECIĘCA 4-9	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK* 70 g (MLE) HERBATA Z/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g RZODKIEWKA 20 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) BUKIET WARZYW KRÓLEWSKI* 100 g (MLE) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA* 250 g SOS MAJERANKOWY * 100 ml (GLU, SEL) MANDARYNKA 100 g	CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g (GLU, JAJ, MLE)	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) POMIDOR 80 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2)	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 251,6 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 312,7 Witamina C [mg] 183,9 WW [Por] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sód [mg] 1 247,7 suma cukrów prostych [g] 72,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6
	DZIECIĘCA 10-18	KASZA KUKURYDZIANA 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 EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK* 70 g (MLE) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g RZODKIEWKA 20 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) BUKIET WARZYW KRÓLEWSKI* 100 g (MLE) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA* 250 g SOS MAJERANKOWY * 100 ml (GLU, SEL) MANDARYNKA 100 g	CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g (GLU, JAJ, MLE)	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) POMIDOR 80 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2)	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 413,8 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 346,2 Witamina C [mg] 183,9 WW [Por] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sód [mg] 1 495,3 suma cukrów prostych [g] 73,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-28 niedziela	PAPKOWATA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU MIX* 400 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK* 70 g (MLE) JABŁKO PRAŻONE* 60 g HERBATA Z/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SZYNKA DROB ANI MIEL* 50 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM MIX* 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA* 250 g SOS MAJERANKOWY * 100 ml (GLU, SEL) JABŁKO PIECZONE* 150 g	CIASTO DROŻDŻOWE* 50 g (GLU, JAJ, MLE)	MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 80 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) POŁĘDWICA SPOĆKA WP MIELONA* 50 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml ZUPA PAPA Z MIESEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL)	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 367,9 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 352,1 Witamina C [mg] 172,8 WW [Por] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sód [mg] 1 270,1 suma cukrów prostych [g] 83,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9
	PLYNNA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU PLYNNA* 400 ml (JAJ, MLE) GALARETKA OWOCOWA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ) HERBATA Z/C* 250 ml	SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml (MLE)	PLYNNA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA* 250 g KISIEL* 150 ml	JOGURT NATURALNY 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 Z/C * 250 ml	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 372,8 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 283,6 Witamina C [mg] 81,2 WW [Por] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 Sód [mg] 677,8 suma cukrów prostych [g] 77,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,3
	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml (GLU, JAJ, MLE) SOK POMIDOROWY* 1 szt HERBATA Z/C* 250 ml	SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml (MLE)	SONDA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KISIEL* 150 ml KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA* 250 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	SONDA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml (GLU) HERBATA Z/C* 250 ml	BUDYŃ SONDA* 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 665,5 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 117,8 Węglowodany ogółem [g] 315,8 Witamina C [mg] 107,1 WW [Por] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Sód [mg] 593,5 suma cukrów prostych [g] 94,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-29, poniedziałek	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 EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) OGÓREK śW 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml (MLE) PASTA JAJECZNA* 60 g (JAJ, MLE) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)		ZUPA BARSZCZ CZESKI* 400 ml (GLU, MLE, SEL) NALEŚNIKI Z SEREM I CUKREM PUDREM* 300 g (GLU, JAJ, MLE) KIWI*/ 1 szt KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 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) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml KIELBASA SZYMKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 80 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ M ,SAŁ I SZYNKĄ, DEB* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, SEZ, SO2)	Energia [kcal] 2 555,4 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 365 Witamina C [mg] 85,5 WW [Por] 36,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sód [mg] 2 210,4 suma cukrów prostych [g] 180,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5
	LATWOSTRAWNA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml (MLE) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) PASTA JAJECZNA* 60 g (JAJ, MLE)		ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) MAKARON ŚWID 200-G Z SER BIAŁ 100G I JABŁ PRAŻ 100G * 400 g (GLU, JAJ, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml KIWI*/ 1 szt SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOGURTEM*/ 100 g JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml KIELBASA SZYMKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 80 g	SZYMKOWA DEBOWA DROBOWA*/ 20 g CHLEB RAZOWY* 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g	Energia [kcal] 2 561,3 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 390,5 Witamina C [mg] 72,4 WW [Por] 39,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sód [mg] 2 259 suma cukrów prostych [g] 180,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-29 poniedziałek	ŁATWOSTR. POŁOŻNICZA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 20 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250 ml (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) PASTA JAJECZNA* 60 g (JAJ, MLE)	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) MAKARON ŚWID 200-G Z SER BIAŁ 100G I JABŁ PRAŻ 100G * 400 g (GLU, JAJ, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 20 g (MLE) HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 80 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) SZYMKOWA DEBOWA DROBOWA*/ 20 g	Energia [kcal] 2 870,1 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 428,6 Witamina C [mg] 72,9 WW [Por] 43,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sód [mg] 2 194,6 suma cukrów prostych [g] 78,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,3
	Z ogr. latw 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 EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) OGÓREK ŚW 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250 ml (MLE) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) PASTA JAJECZNA* 60 g (JAJ, MLE)	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) MAKARON PEŁNOZIARNIST Y* 200 g (GLU, JAJ, SOJ) KLOPSIK DROBOWY GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOGURTEM*/ 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml KIWI 150 g	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) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 80 g	CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO ROŚLINNE 10 g (MLE) POŁĘDWICA SOPÓCKA WP* 30 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATA MASŁOWA 15 g	Energia [kcal] 2 525,7 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 358,1 Witamina C [mg] 67,5 WW [Por] 36 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sód [mg] 2 368,5 suma cukrów prostych [g] 206,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-29, poniedziałek	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 EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml OGÓREK ŚW 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) PASTA JAJECZNA* 60 g (JAJ, MLE)	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 200 ml (GLU, MLE, SEL) MAKARON PEŁNOZIARNIST Y* 150 g (GLU, JAJ, SOJ) KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOGURTEM*/ 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml KIWI*/ 1 szt	KANAPKA Z CHLEBA RAZ,M,SAI, POLEDWICY SOP* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ, SO2)	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) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 80 g	MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) CHLEB RAZOWY* 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYMKOWA DEBOWA DROBIOWA*/ 20 g	Energia [kcal] 1 892,9 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 274,8 Witamina C [mg] 55,7 WW [Por] 27,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sód [mg] 2 073,4 suma cukrów prostych [g] 148,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3
	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 EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) OGÓREK ŚW 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) PASTA JAJECZNA* 60 g (JAJ, MLE)	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM B/MLEKA* 400 ml (GLU, SEL) MAKARON PEŁNOZIARNIST Y* 200 g (GLU, JAJ, SOJ) KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOGURTEM*/ 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml KIWI*/ 1 szt	KANAPKA Z CHLEBA RAZ,M,SAI, POLEDWICY SOP* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ, SO2)	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) KIELBASA SZYMKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 80 g	CHLEB RAZOWY* 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYMKOWA DEBOWA DROBIOWA*/ 20 g	Energia [kcal] 2 373,5 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 361,4 Witamina C [mg] 78,9 WW [Por] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sód [mg] 2 385,6 suma cukrów prostych [g] 145,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-29 poniedziałek	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 EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml (MLE) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) MIÓD 50 g		ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) MAKARON ŚWID 200-G Z SER BIAŁ 100G I JABŁ PRAŻ 100G * 400 g (GLU, JAJ, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml KIWI*/ 1 szt 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) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	CHLEB RAZOWY* 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYMKOWA DEBOWA DROBOWA*/ 20 g	Energia [kcal] 2 580,4 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 421,7 Witamina C [mg] 66,4 WW [Por] 42,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sód [mg] 1 693,7 suma cukrów prostych [g] 177,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6
	O KONT.ZAW.KW.TŁ.BMI	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 EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) HERBATA Z/C* 250 ml POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) MIÓD 50 g		ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM B/MLEKA* 400 ml (GLU, SEL) MAKARON ŚWIDERKI GOTOWANY* 200 g (GLU, JAJ) SURIOWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOGURTEM*/ 100 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) KLOPSIK DROBOWY GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) KIWI*/ 1 szt		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) KIELBASA SZYMKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) SZYMKOWA DEBOWA DROBOWA*/ 20 g CHLEB RAZOWY* 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) SAŁATA MASŁOWA 10 g	Energia [kcal] 2 391,5 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 397 Witamina C [mg] 86,1 WW [Por] 40 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sód [mg] 1 646,6 suma cukrów prostych [g] 154,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5
	ŁATW.Z OGR.TŁ.	RYŻ NA MLEKU* 350 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) HERBATA Z/C* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) MIÓD 50 g		ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) MAKARON ŚWID 200-G Z SER BIAŁ 100G I JABŁ PRAŻ 100G * 400 g (GLU, JAJ, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml KIELBASA SZYMKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	SZYMKOWA DEBOWA DROBOWA*/ 20 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE)	Energia [kcal] 2 557,9 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 441,8 Witamina C [mg] 67,4 WW [Por] 44,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sód [mg] 1 559,7 suma cukrów prostych [g] 60,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-29 poniedziałek	DZIECIĘCA 1-3	RYŻ NA MLEKU* 200 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250 ml (MLE) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) PASTA JAJECZNA* 60 g (JAJ, MLE)	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 200 ml (GLU, MLE, SEL) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml MAKARON ŚWID 200-G Z SER BIAŁ 100G I JABL PRAŻ 100G * 400 g (GLU, JAJ, MLE) KIWI*/ 1 szt JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	KANAPKA Z CHLLEBA RAZ M. EX SAŁATĄ I SZYNKĄ DEBOWĄ* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, SEZ, SO2)	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 80 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 105,2 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 286,3 Witamina C [mg] 78,9 WW [Por] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Sód [mg] 1 485,4 suma cukrów prostych [g] 180,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38
	DZIECIĘCA 4-9	RYŻ NA MLEKU* 350 ml (MLE) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250 ml (MLE) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) PASTA JAJECZNA* 60 g (JAJ, MLE)	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KIWI 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml MAKARON ŚWID 200-G Z SER BIAŁ 100G I JABL PRAŻ 100G * 400 g (GLU, JAJ, MLE) JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE) SURÓWKA Z MARCHWI I JABLKA Z JOGURTEM*/ 100 g	KANAPKA Z CHLLEBA RAZ M. EX SAŁATĄ I SZYNKĄ DEBOWĄ* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, SEZ, SO2)	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) HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 80 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 520 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 373,4 Witamina C [mg] 92,3 WW [Por] 37,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sód [mg] 1 926,8 suma cukrów prostych [g] 225,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-29, poniedziałek	DZIECIĘCA 10-18	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 EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml (MLE) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) PASTA JAJECZNA* 60 g (JAJ, MLE)	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) NALEŚNIKI Z SEREM I CUKREM PUDREM* 300 g (GLU, JAJ, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml KIWI*/ 1 szt JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE) SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOGURTEM*/ 100 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ M. EX SAŁATĄ I SZYNKĄ DEBOWĄ* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, SEZ, SO2)	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) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 80 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 755,4 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 397,9 Witamina C [mg] 92,8 WW [Por] 40 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sód [mg] 2 219,4 suma cukrów prostych [g] 200,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,5
	PAPKOWATA	RYŻ NA MLEKU MIX* 400 ml (MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA MIELONA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO PIECZONE* 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) PASTA JAJECZNA* 60 g (JAJ, MLE)	BUDYŃ* 150 ml (MLE)	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM MIX* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml	BISZKOPTY* 20 g (GLU, JAJ, ORZ)	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml ZUPA PAPA Z MIESEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) WARZYWA GOTOWANE* 80 g (SEL) KIELBASA SZYMKOWA WP MIELONA* 50 g (MLE, GOR, SO2) MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 80 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	Energia [kcal] 2 440,1 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 350,1 Witamina C [mg] 117,8 WW [Por] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Sód [mg] 1 927 suma cukrów prostych [g] 84,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4
	PLYNNA	RYŻ NA MLEKU PLYNNA* 400 ml (JAJ, MLE, SEL) JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE) KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml (MLE)	KISIEL* 150 ml	PLYNNA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml SEREK NATURALNY HOM* 1 szt (MLE)	KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml (GLU)	PLYNNA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 311,9 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 269 Witamina C [mg] 63,7 WW [Por] 26,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Sód [mg] 784,9 suma cukrów prostych [g] 79,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-29 poniedziałek	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml (GLU, JAJ, MLE) JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE) KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250 ml (MLE)	BUDYŃ* 150 ml (MLE)	SONDA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) SEREK NATURALNY HOM* 1 szt (MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml	KISIEL* 150 ml	SONDA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 623,6 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 121,5 Węglowodany ogółem [g] 283,7 Witamina C [mg] 81,3 WW [Por] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sód [mg] 810 suma cukrów prostych [g] 101,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 68,6
2024-01-30 wtorek	PODSTAWOWA	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 HERBATA Z/C* 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-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 Z/C* 250 ml BUDYŃ* 150 ml (MLE)	WAFEL RYZOWY 1SZT* 10 g MIÓD JEDN 25g/op. 25 g	Energia [kcal] 2 301,9 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Witamina C [mg] 210,5 WW [Por] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sód [mg] 3 063,7 suma cukrów prostych [g] 60,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35
	ŁATWOSTRAWNA	PLATKI 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 Z/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) CUKINIA PAROWANA Z ZIOLAMI* 100 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT* 70 g (MLE, GOR) WARZYWA GOTOWANE* 80 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml	WAFEL RYZOWY 1SZT* 10 g MIÓD JEDN 25g/op. 25 g	Energia [kcal] 2 282,8 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 291,7 Witamina C [mg] 146,6 WW [Por] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sód [mg] 3 220,5 suma cukrów prostych [g] 56,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-30 wtorek	ŁATWOSTR. POŁOŻNICZA	PŁATKI 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 Z/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g (MLE)	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	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 ZIOLAMI* 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 Z/C* 250 ml	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g MIÓD JEDN 25g/op. 25 g	Energia [kcal] 2 545,1 Białko ogółem [g] 126,4 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 317,3 Witamina C [mg] 93 WW [Por] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sód [mg] 2 900,5 suma cukrów prostych [g] 66,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,1
	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 KURCZAT* 70 g (MLE, GOR) WARZYWA GOTOWANE* 80 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA 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] 2 675,4 Białko ogółem [g] 133,3 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 370,4 Witamina C [mg] 244,1 WW [Por] 37,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Sód [mg] 3 580,2 suma cukrów prostych [g] 62,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-30 wtorek	z ogr. łatw przysw. węgl. 1500	PLATKI 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/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	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 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 KURCZAT* 70 g (MLE, GOR) WARZYWA GOTOWANE* 80 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	WAFEL RYZOWY 2 SZT* 20 g	Energia [kcal] 2 008,8 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 280,3 Witamina C [mg] 244,3 WW [Por] 28 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Sód [mg] 2 576,7 suma cukrów prostych [g] 44,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3
	z ogr. łatw przysw. węgl. b/ml	PLATKI OWSIANE NA WYWARZE* 350 ml (GLU, MLE, SEL) BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt CHLEB PSZENNO ŻYTN I* 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 BROKUŁY GOTOWANE 60 g POWIDŁA JABŁKOWE* 70 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	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 KURCZAT* 70 g (MLE, GOR) WARZYWA GOTOWANE* 80 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	WAFEL RYZOWY 2 SZT* 20 g	Energia [kcal] 2 240,6 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 331,5 Witamina C [mg] 265,8 WW [Por] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Sód [mg] 2 738,9 suma cukrów prostych [g] 44,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek 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 Z/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 RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT* 70 g (MLE, GOR) WARZYWA GOTOWANE* 80 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g MIÓD JEDN 25g/op. 25 g	Energia [kcal] 2 304,5 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 299,2 Witamina C [mg] 219,8 WW [Por] 30 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sód [mg] 3 248,6 suma cukrów prostych [g] 56,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3
	O KONT.ZAW.KW.TŁ B/M	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 Z/C* 250 ml POMIDOR 60 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIAKI 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 KURCZAT* 70 g (MLE, GOR) WARZYWA GOTOWANE* 80 g (SEL) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g MIÓD JEDN 25g/op. 25 g	Energia [kcal] 2 107,2 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 285,6 Witamina C [mg] 213,3 WW [Por] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sód [mg] 2 687,8 suma cukrów prostych [g] 31,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-30 wtorek	ŁATWIZ OGR.TŁ.	PLĄTKI 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 Z/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) JABŁKO PRAŻONE* 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 BURACZKI OPRÓSZANE* 150 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		WARZYWA GOTOWANE* 80 g (SEL) 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) HERBATA Z/C* 250 ml	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g MIÓD JEDN 25g/op. 25 g	Energia [kcal] 2 345,8 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 314,4 Witamina C [mg] 97,5 WW [Por] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sód [mg] 2 838,2 suma cukrów prostych [g] 62 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8
	DZIECIĘCA 1-3	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) SZYŃKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SOJ) SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) POMIDOR 60 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g (MLE)	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 80 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g (GLU) KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	JABŁKO 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, 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 Z/C* 250 ml	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g MIÓD JEDN 25g/op. 25 g	Energia [kcal] 1 808,6 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 242,1 Witamina C [mg] 155,5 WW [Por] 24,3 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sód [mg] 2 644,5 suma cukrów prostych [g] 65,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1
	DZIECIĘCA 4-9	PLĄTKI 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 Z/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) BROKUŁY GOTOWANE 60 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI 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)	JABŁKO 150 g	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 Z/C* 250 ml	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g MIÓD JEDN 25g/op. 25 g	Energia [kcal] 2 340,2 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 300 Witamina C [mg] 226,2 WW [Por] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sód [mg] 2 617,3 suma cukrów prostych [g] 70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-30 wtorek	DZIECIĘCA 10-18	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 Z/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) POMIDOR 60 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g TWAROŻEK 70G Z NAT PIETR 5G* 75 g (MLE)	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml (GLU, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OL/ 100 g KOPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) KALAFIOR GOTOWANY* 100 g (MLE)	JABŁKO 150 g	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 Z/C* 250 ml	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g MIÓD JEDN 25g/op. 25 g	Energia [kcal] 2 557,6 Białko ogółem [g] 135,2 Tłuszcz [g] 98,1 Węglowodany ogółem [g] 331,7 Witamina C [mg] 235,7 WW [Por] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sód [mg] 3 217,6 suma cukrów prostych [g] 71 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34
	PAPKOWATA	PŁATKI 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 Z/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR) JABŁKO PRAŻONE* 60 g	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* 150 g (GLU) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) KOPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOLAMI* 100 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	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 Z/C* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 438,3 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 309,2 Witamina C [mg] 106,7 WW [Por] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sód [mg] 2 831,1 suma cukrów prostych [g] 82,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40
	PLYNNA	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU PLYNNA* 400 ml (GLU, JAJ, MLE) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/C* 250 ml (GLU, SOJ, MLE, GOR)	KISIEL* 150 ml JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	PLYNNA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KOPOT 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 Z/C* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 336,3 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 296,4 Witamina C [mg] 59,1 WW [Por] 29,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Sód [mg] 769,8 suma cukrów prostych [g] 90,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-30 wtorek	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml (GLU, JAJ, MLE) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z/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 MIESZOW 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 Z/C* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 600 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 112,4 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Witamina C [mg] 74,8 WW [Por] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sód [mg] 719,5 suma cukrów prostych [g] 96,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,8
2024-01-31 środa	PODSTAWOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) DŻEM JEDNOPORCJO WY 25 g/op. 2 szt HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g PAPRYKA SWIEŻA* 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SZYMKOWA W/P* 50 g (MLE, GOR, SO2)		ZUPA SOLFERINO Z FAS SZP I ZIEMNIAKAMI* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SURÓWKA Z CZERWONEJ KAP Z OLI/ 100 g WODA ZRÓDLANA NIEGAZ 500 ml SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) BROKUŁY GOTOWANE* 100 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) POLEDWICA SOP DROB* 70 g (SOJ) BURACZKI Z CHRZANEM* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 276,1 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 348,8 Witamina C [mg] 296,3 WW [Por] 35 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sód [mg] 1 716,6 suma cukrów prostych [g] 59,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4
	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) DŻEM JEDNOPORCJO WY 25 g/op. 2 szt HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SZYMKOWA W/P* 50 g (MLE, GOR, SO2)		ZUPA SOLFERINO Z FAS SZP I ZIEMNIAKAMI* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOGURTEM*/ 100 g KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/CIUK* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL)		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB GRAHAM* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) POLEDWICA SOP DROB* 70 g (SOJ) BURACZKI Z JABŁKIEM* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 218 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 347,7 Witamina C [mg] 91,6 WW [Por] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sód [mg] 1 741,5 suma cukrów prostych [g] 60,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-31 środa	ŁATWOSTR. 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) DŻEM JEDNOPORCJO WY 25 g/op. 2 szt HERBATA Z/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2)		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE) WODA ŻRÓDLANA NIEGAZ 500 ml SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) JABŁKO PIECZONE* 150 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 20 g (MLE) POLEDWICA SOP DROB* 70 g (SOJ) BURACZKI Z JABŁKIEM * 70 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 582,4 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 396,9 Witamina C [mg] 109,3 WW [Por] 39,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sód [mg] 2 252 suma cukrów prostych [g] 80,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,7
	Z ogr. łatw przysw. węgl.	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) POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g PAPRYKA ŚWIEŻA* 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2)	SOK POMIDOROWY* 1 szt	ZUPA SOLFERINO Z FAS SZP I ZIEMNIAKAMI* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOGURTEM*/ 100 g WODA ŻRÓDLANA NIEGAZ 500 ml SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) BROKUŁY GOTOWANE * 100 g	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) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) POLEDWICA SOP DROB* 70 g (SOJ) BURACZKI Z JABŁKIEM * 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO ROŚLINNE 10 g (MLE) SZYMKOWA WP. DEBOWA* 30 g (SOJ, MLE, GOR, SO2) SAŁATA MASŁOWA 15 g KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 462,8 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 382,5 Witamina C [mg] 262,1 WW [Por] 38,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Sód [mg] 2 019,5 suma cukrów prostych [g] 65,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-31 środa 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 EXTRA 82% 10 g (MLE) POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g PAPRYKA ŚWIEŻA* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2)	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA SOLFERINO 200 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 150 g (GLU) ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOGURTEM*/ 100 g WODA ŻRÓDLANA NIEGAZ 500 ml	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) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE) POŁĘDWICA SOP DROB* 70 g (SOJ) BURACZKI Z JABŁKIEM* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 1 596 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 44,6 Węglowodany ogółem [g] 256,4 Witamina C [mg] 154,4 WW [Por] 25,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sód [mg] 1 383,5 suma cukrów prostych [g] 37,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,1
2024-01-31 środa 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 ŻYTN I* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g PAPRYKA ŚWIEŻA* 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2)	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA SOLFERINO Z FAS SZP I ZIEMN B/ ML* 400 ml (GLU, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g WODA ŻRÓDLANA NIEGAZ 500 ml	KANAPKA Z CHLEBA RAZ .M.SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	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) POŁĘDWICA SOP DROB* 70 g (SOJ) BURACZKI Z JABŁKIEM* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 194,9 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 347,4 Witamina C [mg] 188,5 WW [Por] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sód [mg] 1 823,5 suma cukrów prostych [g] 34 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-31 środa	O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ	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) DŻEM JEDNOPORCJO WY 25 g/op. 2 szt HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2)		ZUPA SOLFERINO Z FAS SZP I ZIEMNIAKAMI* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOGURTEM*/ 100 g WODA ŻRÓDLANA NIEGAZ 500 ml SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL)		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) POLEDWICA SOP DROB* 70 g (SOJ) BURACZKI Z JABŁKIEM * 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 203 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 347,1 Witamina C [mg] 82,8 WW [Por] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sód [mg] 1 740,6 suma cukrów prostych [g] 60,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27
	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 EXTRA 82% 15 g (MLE) KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2) DŻEM 40 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SZYMKOWA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2)		ZUPA SOLFERINO Z FAS SZP I ZIEMN B/ ML* 400 ml (GLU, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OL*/ 100 g WODA ŻRÓDLANA NIEGAZ 500 ml SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL)		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) POLEDWICA SOP DROB* 70 g (SOJ) BURACZKI Z JABŁKIEM * 70 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 171,9 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 341,5 Witamina C [mg] 98,6 WW [Por] 34,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sód [mg] 1 564,7 suma cukrów prostych [g] 55,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-31 środa	LATWIZ OGR.TL.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) DŻEM JEDNOPORCJO WY 25 g/op. 2 szt HERBATA Z/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SZYMKOWA W/P* 50 g (MLE, GOR, SO2)		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE) WODA ŻRÓDLANA NIEGAZ 500 ml SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10 g (MLE) POŁĘDWICA SOP DROB* 70 g (SOJ) BURACZKI Z JABŁKIEM* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 295,3 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 382,1 Witamina C [mg] 98,4 WW [Por] 38,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sód [mg] 2 098,6 suma cukrów prostych [g] 69,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9
	DZIECIĘCA 1-3	KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) DŻEM JEDNOPORCJO WY 25 g/op. 2 szt HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SZYMKOWA W/P* 50 g (MLE, GOR, SO2)	KISIEL Z TARTYM JABŁKIEM Z CIUKR* 150 ml	ZUPA SOLFERINO 200 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE) WODA ŻRÓDLANA NIEGAZ 500 ml SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) JABŁKO PIECZONE* 150 g	DROŻDŻÓWKA Z NADZIENIEM* 1 szt	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) POŁĘDWICA SOP DROB* 70 g (SOJ) BURACZKI Z JABŁKIEM* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 1 742,8 Białko ogółem [g] 71,1 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 264,6 Witamina C [mg] 98,5 WW [Por] 26,5 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sód [mg] 1 182,2 suma cukrów prostych [g] 67,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5
	DZIECIĘCA 4-9	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 EXTRA 82% 15 g (MLE) DŻEM JEDNOPORCJO WY 25 g/op. 2 szt POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SZYMKOWA W/P* 50 g (MLE, GOR, SO2)	KISIEL Z TARTYM JABŁKIEM Z CIUKR* 150 ml	ZUPA SOLFERINO Z FAS SZP I ZIEMNIAKAMI* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOGURTEM*/ 100 g WODA ŻRÓDLANA NIEGAZ 500 ml SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL)	DROŻDŻÓWKA Z NADZIENIEM* 1 szt	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) POŁĘDWICA SOP DROB* 70 g (SOJ) BURACZKI Z JABŁKIEM* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 131,5 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 336 Witamina C [mg] 89,1 WW [Por] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sód [mg] 1 494,4 suma cukrów prostych [g] 70,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-31 środa	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) DŻEM JEDNOPORCJO WY 25 g/op. 2 szt HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g SZYMKOWA W/P* 50 g (MLE, GOR, SO2)	KISIEL Z TARTYM JABŁKIEM Z CUKR* 150 ml	ZUPA SOLFERINO Z FAS SZP I ZIEMNIAKAMI* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g (GLU) ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOGURTEM*/ 100 g WODA ŻRÓDLANA NIEGAZ 500 ml SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL)	DROŻDŻÓWKA Z NADZIENIEM* 1 szt	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) POLEDWICA SOP DROB* 70 g (SOJ) BURACZKI Z JABŁKIEM * 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 293,7 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 369,5 Witamina C [mg] 89,1 WW [Por] 37,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sód [mg] 1 742 suma cukrów prostych [g] 71,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1
	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) DŻEM JEDNOPORCJO WY 25 g/op. 2 szt SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) HERBATA Z/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI MIX* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g ZRAZ DROB MIELONY GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE) WODA ŻRÓDLANA NIEGAZ 500 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	KISIEL B/C* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) POLEDWICA SOP DROB MIEL* 50 g (SOJ) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml ZUPA PAPA Z MIESEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) BURACZKI Z JABŁKIEM * 70 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 065,9 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 319 Witamina C [mg] 135,2 WW [Por] 32 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sód [mg] 1 267,4 suma cukrów prostych [g] 88,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2
	PLYNNA	KASZA MANNA NA MLEKU PIYNNĄ* 400 ml (GLU, JAJ, MLE) KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE) HERBATA Z/C* 250 ml	KISIEL* 150 ml	PLYNNNA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) WODA ŻRÓDLANA NIEGAZ 500 ml SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml (MLE)	GALARETKA OWOCOWA PLYNNNA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)	PLYNNNA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g (MLE) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 327,2 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 101,5 Węglowodany ogółem [g] 271,3 Witamina C [mg] 57,2 WW [Por] 27,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 Sód [mg] 631,3 suma cukrów prostych [g] 55,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-31 środa	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml (GLU, JAJ, MLE) KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE) HERBATA Z/C* 250 ml	KISIEL* 150 ml	SONDA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE) WODA ŹRÓDLANA NIEGAZ 500 ml	GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)	SONDA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml (GLU) HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 388,4 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 113,3 Węglowodany ogółem [g] 260,5 Witamina C [mg] 66,2 WW [Por] 26,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 Sód [mg] 672,6 suma cukrów prostych [g] 66,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,6