

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-22 poniedziałek	PODSTAWOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) CHLEB RAZOWY* 60 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) CHLEB PSZENNO ZYTNI* 40 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 30 g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) TWAROŻEK* 110 g ( <b>MLE</b> ) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml RZODKIEWKA 20 g		ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMN ZW* 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g STEK WP MIEL SMAŻONY Z CEBULĄ 110 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) BURACZKI ZASMAŻANE* 150 g ( <b>GLU</b> ) KOPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OGÓRKIEM KISZ Z OLEJEM* 130 g ( <b>SEL</b> )		CHLEB PSZENNO-ZYTNI* 60 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) CHLEB RAZOWY* 60 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) PAPRYKARZ RYBNO/MINTYJ/-WARZYWNY* 120 g ( <b>RYB, SEL</b> ) OGÓREK KISZONY* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml ( <b>MLE</b> )	WAFEL RYZOWY* 10 g MIÓD* 30 g	Energia [kcal] 2 695,9 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 110,9 Węglowodany ogółem [g] 354,9 Witamina C [mg] 169,8 WW [Por] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sód [mg] 2 304,3 suma cukrów prostych [g] 52,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,5
	ŁATWOSTRAWNA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 30 g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 110 g ( <b>MLE</b> )		ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIANKAMI* 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 110 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g ( <b>GLU</b> ) KOPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g ( <b>SEL</b> )		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) CHLEB GRAHAM* 40 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) PAPRYKARZ RYBNO/MINTYJ/-WARZYWNY* 120 g ( <b>RYB, SEL</b> ) SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 80 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml ( <b>MLE</b> )	WAFEL RYZOWY* 10 g MIÓD* 30 g	Energia [kcal] 2 470 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 356,3 Witamina C [mg] 212 WW [Por] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Sód [mg] 2 120,7 suma cukrów prostych [g] 53 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7
	ŁATWOSTR. POŁOŻNICZA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 30 g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml TWAROŻEK* 110 g ( <b>MLE</b> ) MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 60 g	BUDYŃ B/C* 150 ml ( <b>MLE</b> )	ZUPA JARZYWNOVA Z ZIEMNIANKAMI DIETA* 200 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 110 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g ( <b>GLU</b> ) KOPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) PAPRYKARZ RYBNO-WARZYWNY/MINTAJ/ DIETA* 120 ( <b>RYB, SEL</b> ) JABŁKO PRAŻONE* 80 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml ( <b>MLE</b> )	WAFEL RYZOWY* 10 g MIÓD* 30 g	Energia [kcal] 2 537,9 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 361 Witamina C [mg] 64,5 WW [Por] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sód [mg] 2 095,1 suma cukrów prostych [g] 63,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-22 poniedziałek	Z ogr. łatw przysw. węgl.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) CHLEB RAZOWY* 60 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 30 g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 110 g ( <b>MLE</b> )	BUDYŃ B/C* 150 ml ( <b>MLE</b> )	ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 110 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g ( <b>GLU</b> ) KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250 ml ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g ( <b>SEL</b> )	SOK POMIDOROWY* 1 szt	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) CHLEB RAZOWY* 60 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) PAPRYKARZ RYBNO/MINTYJ/-WARZYWNY* 120 g ( <b>RYB, SEL</b> ) OGÓREK KISZONY* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml ( <b>MLE</b> )	CHLEB RAZOWY* 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) MASŁO 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 20 g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> )	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 ( <b>GLU, MLE</b> ) CHLEB RAZOWY* 30 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 30 g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 110 g ( <b>MLE</b> )	BUDYŃ B/C* 150 ml ( <b>MLE</b> )	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI* 200 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 110 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g ( <b>GLU</b> ) KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g ( <b>SEL</b> )	SOK POMIDOROWY* 1 szt	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) CHLEB RAZOWY* 60 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) MASŁO 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) PAPRYKARZ RYBNO/MINTYJ/-WARZYWNY* 120 g ( <b>RYB, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) CHLEB RAZOWY* 60 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) CHLEB PSZENNO ZYTNI* 40 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) 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 ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 110 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g ( <b>GLU</b> ) KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g ( <b>SEL</b> )	SOK POMIDOROWY* 1 szt	CHLEB PSZENNO-ZYTN I* 60 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) CHLEB RAZOWY* 60 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) PAPRYKARZ RYBNO/MINTYJ/-WARZYWNY* 120 g ( <b>RYB, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU, MLE</b> ) CHLEB RAZOWY* 40 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 30 g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 110 g ( <b>MLE</b> )		ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 110 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g ( <b>GLU</b> ) KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/CIUK* 250 ml ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g ( <b>SEL</b> )		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) CHLEB RAZOWY* 40 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) MASŁO ROSLINNE 15 g ( <b>MLE</b> ) PAPRYKARZ RYBNO/MINTYJ/-WARZYWNY* 120 g ( <b>RYB, SEL</b> ) SAŁATA MASŁOWA 10 g KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml ( <b>MLE</b> ) BROKUŁY GOTOWANE 80 g	WAFEL RYZOWY* 10 g MIÓD* 30 g	Energia [kcal] 2 467,1 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 361,3 Witamina C [mg] 212 WW [Por] 36,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sód [mg] 2 122,1 suma cukrów prostych [g] 53,7 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 ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) CHLEB RAZOWY * 40 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) 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 ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 110 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g ( <b>GLU</b> ) KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/CUK* 250 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g ( <b>SEL</b> )		CHLEB RAZOWY * 40 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO ROŚLINNE 15 g ( <b>MLE</b> ) PAPRYKARZ RYBNO/MINTYJ/-WARZYWNY * 120 g ( <b>RYB, SEL</b> ) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml BROKULY GOTOWANE 80 g	WAFEL RYZOWY* 10 g MIÓD* 30 g	Energia [kcal] 2 254,6 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 370,8 Witamina C [mg] 224,8 WW [Por] 37,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Sód [mg] 2 394,8 suma cukrów prostych [g] 53,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2
	ŁATW.Z OGR.TŁ.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 30 g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) TWAROŻEK* 110 g ( <b>MLE</b> ) MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) HERBATA B/CUKRU* 250 ml		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 110 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g ( <b>GLU</b> ) KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/CUK* 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) PAPRYKARZ RYBNO-WARZY WNY/MINTAJ/ DIETA* 120 ( <b>RYB, SEL</b> ) JABŁKO PRAŻONE* 80 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml	WAFEL RYZOWY* 10 g MIÓD* 30 g	Energia [kcal] 2 282,8 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 352,1 Witamina C [mg] 60,8 WW [Por] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Sód [mg] 1 858,6 suma cukrów prostych [g] 39,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3
	DZIECIĘCA 1-3	KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 30 g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 110 g ( <b>MLE</b> )	BUDYŃ B/C* 150 ml ( <b>MLE</b> )	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI * 200 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 110 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g ( <b>GLU</b> ) KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/CUK* 250 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g ( <b>SEL</b> )	SOK JABŁKOWY* 200 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) PAPRYKARZ RYBNO/MINTYJ/-WARZYWNY * 120 g ( <b>RYB, SEL</b> ) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml BROKULY GOTOWANE 80 g	WAFEL RYZOWY* 10 g MIÓD* 30 g	Energia [kcal] 2 030,9 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 289,9 Witamina C [mg] 184,6 WW [Por] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sód [mg] 1 976,2 suma cukrów prostych [g] 52,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-22 poniedziałek	DZIECIĘCA 4-10	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) CHLEB RAZOWY * 30 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 30 g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 110 g ( <b>MLE</b> )	BUDYŃ B/C* 150 ml ( <b>MLE</b> )	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 110 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g ( <b>GLU</b> ) KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g ( <b>SEL</b> )	SOK JABŁKOWY* 200 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) CHLEB RAZOWY * 30 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) PAPRYKARZ RYBNO/MINTYJ/-WARZYWNY * 120 g ( <b>RYB, SEL</b> ) SAŁATA MASŁOWA 10 g KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250 ml ( <b>MLE</b> ) BROKUŁY GOTOWANE 80 g	WAFEL RYZOWY* 10 g MIÓD* 30 g	Energia [kcal] 2 529,3 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 368,5 Witamina C [mg] 218,2 WW [Por] 37,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sód [mg] 1 945,1 suma cukrów prostych [g] 70,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9
	DZIECIĘCA 11-18	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) CHLEB RAZOWY * 40 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 30 g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 110 g ( <b>MLE</b> )	BUDYŃ B/C* 150 ml ( <b>MLE</b> )	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 110 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g ( <b>GLU</b> ) KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/ CUK* 250 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g ( <b>SEL</b> )	SOK JABŁKOWY* 200 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) CHLEB RAZOWY * 40 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) PAPRYKARZ RYBNO/MINTYJ/-WARZYWNY * 120 g ( <b>RYB, SEL</b> ) SAŁATA MASŁOWA 10 g KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250 ml ( <b>MLE</b> ) BROKUŁY GOTOWANE 80 g	WAFEL RYZOWY* 10 g MIÓD* 30 g	Energia [kcal] 2 691,5 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 402,1 Witamina C [mg] 218,2 WW [Por] 40,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sód [mg] 2 192,7 suma cukrów prostych [g] 71,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-22 poniedziałek	PAPKOWATA	KASZA MANNA NA MLEKU MIX* 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA MIELONA* 50 g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml TWAROŻEK* 110 g ( <b>MLE</b> )	BUDYŃ B/C* 150 ml ( <b>MLE</b> )	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAK MIX* 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 110 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) SOS KOPERKOWY* 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g ( <b>GLU</b> ) KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/CIUK* 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) PAPRYKARZ RYBNO/MINTYJ/WARZYWNY* 120 g ( <b>RYB, SEL</b> ) SAŁATA MASŁOWA 10 g ZUPA PAPA Z MIESEM* 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml ( <b>MLE</b> ) 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 PLYNNA* 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) SEREK NATURALNY HOM* 1 szt ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SOK JABŁKOWY* 200 ml	PLYNNA OB* 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) KISIEL* 150 ml KOMPOT OWOCOWY Z JABŁKIEM Z/CIUK* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml ( <b>MLE</b> )	PLYNNA KOL* 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml ( <b>GLU</b> ) KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml ( <b>MLE</b> )	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