

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	PODSTAWOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% 15 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) OGÓREK ŚW 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA Z JAJKA I WEDLINY * 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml (MLE)		ZUPA BARSZCZ CZESKI* 400 ml (GLU, MLE, SEL) NALEŚNIKI Z SEREM * 300 g (GLU, JAJ, MLE) SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g (MLE) KIWI 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml		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) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 443,6 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 355,8 Witamina C [mg] 95,2 WW [Por] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sód [mg] 1 729,8 suma cukrów prostych [g] 210,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6
	LATWOSTRAWNA	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) MARGARYNA ROŚLINNA 80% 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) PASTA Z JAJKA I WEDLINY * 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)		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 B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 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) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 338 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 346,3 Witamina C [mg] 76,1 WW [Por] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sód [mg] 1 603,9 suma cukrów prostych [g] 56,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	LĄTWOSTR. POŁOŻNICZA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 20 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 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 PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KANAPKA Z BUŁKI Z M.EX I SZYNKA Z INDYKA* 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) MAKARON ŚWIDERKI GOTOWANY* 200 g (GLU, JAJ) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml KLOPSIK DROBIOWY GOT DIETA* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL)		BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 20 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2)	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 702,8 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 372,9 Witamina C [mg] 137 WW [Por] 37,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sód [mg] 1 816,1 suma cukrów prostych [g] 57,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,5
	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) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 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) PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) MAKARON PEŁNOZIARNIST Y* 200 g (GLU, JAJ, SOJ) KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g (MLE)	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) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	CHLEB RAZOWY* 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE) POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 30 g (MLE, GOR, SO2) SAŁATA MASŁOWA 15 g	Energia [kcal] 2 584,2 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 355,9 Witamina C [mg] 141,8 WW [Por] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Sód [mg] 2 009,3 suma cukrów prostych [g] 49,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-01-15 poniedziałek	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) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY * 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	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* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g (MLE)	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) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SOJ) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 1 741 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 234,3 Witamina C [mg] 128,4 WW [Por] 23,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sód [mg] 1 339 suma cukrów prostych [g] 36,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19
	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) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml PASTA Z JAJKA I WĘDLINY * 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	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* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g	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) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SOJ) SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 355,9 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 338,6 Witamina C [mg] 170,4 WW [Por] 34 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Sód [mg] 1 693,5 suma cukrów prostych [g] 37,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	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) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 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 PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WEDLLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)		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 B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 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) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SOJ) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 302,7 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 346,3 Witamina C [mg] 76,1 WW [Por] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sód [mg] 1 603,5 suma cukrów prostych [g] 56,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7
	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) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WEDLLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)		ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM B/MLEKA* 400 ml (GLU, SEL) MAKARON ŚWIDERKI GOTOWANY* 200 g (GLU, JAJ) KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g		CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE) KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SOJ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 260,2 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 332,1 Witamina C [mg] 167,2 WW [Por] 33,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sód [mg] 1 518,3 suma cukrów prostych [g] 36,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	ŁATWIZ OGR.TŁ.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 10 g (MLE) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WĘDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)		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 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* 60 g (MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 153,9 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 341,5 Witamina C [mg] 70,5 WW [Por] 34,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sód [mg] 1 371,9 suma cukrów prostych [g] 47,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22
	DZIECIĘCA 1-3	KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) SZYNKA 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) PASTA Z JAJKA I WĘDLINY * 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 200 ml (GLU, MLE, SEL) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml MAKARON ŚWID 200-G Z SER BIAŁ 100G I JABŁ PRAŻ 100G * 400 g (GLU, JAJ, MLE) KIWI 150 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 1 929,5 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 260,4 Witamina C [mg] 80,7 WW [Por] 26,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 Sód [mg] 891,4 suma cukrów prostych [g] 203,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-01-15 poniedziałek	DZIECIĘCA 4-10	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) SZYNKA 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 PASTA Z JAJKA I WĘDLINY * 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KISIEL B/C* 150 ml	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) KIWI 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g (MLE)	SOK POMIDOROWY* 1 szt	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 344,2 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 346,5 Witamina C [mg] 95,3 WW [Por] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sód [mg] 1 356,9 suma cukrów prostych [g] 220,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8
2024-01-15 poniedziałek	DZIECIĘCA 11-18	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) SZYNKA 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 PASTA Z JAJKA I WĘDLINY * 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	GALARETKA OWOCOWA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) NALEŚNIKI Z SEREM * 300 g (GLU, JAJ, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml KIWI 150 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g (MLE)	KANAPKA Z CHLEBA RAZ M. EX SAŁATĄ I SZYMKĄ DEBOWA* 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 82% 15 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g (MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 727,8 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 372,9 Witamina C [mg] 79 WW [Por] 37,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sód [mg] 1 813,4 suma cukrów prostych [g] 210,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	PAPKOWATA	KASZA MANNA NA MLEKU MIX* 400 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) SZYNK 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 PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 60 g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM MIX* 400 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SZPINAK GOTOWANY* 150 g (GLU) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	BISZKOPTY* 20 g (GLU, JAJ, ORZ)	BUŁKA PSZENNNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) KIELBASA SZYMKOWA WP MIELONA* 50 g (MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 267,2 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 293,4 Witamina C [mg] 156 WW [Por] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sód [mg] 1 304,3 suma cukrów prostych [g] 67,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5
	PLYNNA	KASZA MANNA NA MLEKU PIYNNNA* 400 ml (GLU, JAJ, MLE) JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE) KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml (MLE) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)	KISIEL* 150 ml	PLYNNA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SEREK WANILIOWY HOM* 150 ml (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] 2 428,9 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 103 Węglowodany ogółem [g] 284 Witamina C [mg] 80,8 WW [Por] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sód [mg] 782,5 suma cukrów prostych [g] 74,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,9

FUDEKO S.A.

Spokojna 4, 81-549, Gdynia

Oznaczenia alergenów:

- GLU* - Zboża zawierające gluten ,
- SKR* - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ* - Jaja i pochodne,
- RYB* - Ryby i pochodne,
- OZI* - Orzeszki ziemne i pochodne,
- SOJ* - Soja i pochodne,
- MLE* - Mleko i pochodne,
- ORZ* - Orzechy,
- SEL* - Seler i pochodne,
- GOR* - Gorczyca i pochodne,
- SEZ* - Nasiona sezamu i pochodne,
- SO2* - Dwutlenek siarki, siarczyny,
- ŁUB* - Łubin i pochodne,
- MCK* - Mięczaki i pochodne,