

Jadłospisy w dniu 2024-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-12 piątek	PODSTAWOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g TWAROŻEK* 110 g PAPRYKA ŚWIEŻA* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POŁĘDWICA SOP DROB* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA RUMFORDZKA * 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET SMAŻONY (MIRUNA)* 110 g FASOLKA SZPARAGOWA GOT Z BUŁKĄ TARTA* 150 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA B/C* 250 g SURÓWKA COLESŁAW Z JOG* 130 g		CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g POMIDOR 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml MIÓD 50 g JABŁKO 150 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ M, SAŁ I SZYNKĄ DĘB* 1 Por	Energia [kcal] 2 749,6 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 409,9 Witamina C [mg] 278,5 WW [Por] 41,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Sód [mg] 1 854,5 suma cukrów prostych [g] 44,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3
	LATWOSTRAWNA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g TWAROŻEK* 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POŁĘDWICA SOP DROB* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g RZODKIEWKA 20 g		ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA B/C* 250 g BRÓKUŁY GOTOWANE 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g MIÓD 50 g POMIDOR 70 g JABŁKO 150 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ M, SAŁ I SZYNKĄ DĘB* 1 Por KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYNKĄ DĘB DR. 1 Por	Energia [kcal] 2 546,5 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 384,7 Witamina C [mg] 206,4 WW [Por] 38,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sód [mg] 1 640,1 suma cukrów prostych [g] 54 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6

Jadłospisy w dniu 2024-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-12 piątek	ŁATWOSTR. POŁOŻNICZA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml BULKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO 82% 20 g TWAROŻEK* 110 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml POLEDWICA SOP DROB* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g WARZYWA GOT* 150 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA B/C* 250 g		BULKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO 82% 20 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MIÓD 50 g JABŁKO PIECZONE* 150 g	KANAPKA Z BUŁKI, M. EX I SZYNKĄ DĘBOWĄ* 1 Por	Energia [kcal] 2 696,6 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 389,1 Witamina C [mg] 117,7 WW [Por] 39 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sód [mg] 1 879,7 suma cukrów prostych [g] 61,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,1
	Z ogr. łatw przysw. węgl.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g TWAROŻEK* 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g RZODKIEWKA 20 g POLEDWICA SOP DROB* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻONEJ B/C* 250 ml KALAFIOR GOTOWANY * 150 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA WP GOT B/SOLI* 50 g JABŁKO 150 g POMIDOR 70 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ M. SAŁ I SZYNKĄ DĘB* 1 Por	Energia [kcal] 2 583,1 Białko ogółem [g] 138,4 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 340,9 Witamina C [mg] 227,3 WW [Por] 34,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sód [mg] 1 728,7 suma cukrów prostych [g] 56,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1

Jadłospisy w dniu 2024-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-12 piątek	z ogr. łatw przysw. węgl. 1500	KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml CHLEB RAZOWY* 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g TWAROŻEK* 110 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g POŁĘDWICA SOP DROB* 50 g RZODKIEWKA 20 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻONEJ B/C* 250 ml KALAFIOR GOTOWANY* 150 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYMKOWA WP GOT B/SOLI* 50 g JABŁKO 150 g POMIDOR 70 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ M, SAŁ I SZYMKOWA DĘB* 1 Por	Energia [kcal] 1 986,6 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 261,8 Witamina C [mg] 218,8 WW [Por] 26,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sód [mg] 1 259,9 suma cukrów prostych [g] 39,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3
	z ogr. łatw przysw. węgl. b/ml	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 60 g RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml POŁĘDWICA SOP DROB* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	JABŁKO 150 g	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM B/MLEKA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻONEJ B/C* 250 ml KALAFIOR GOTOWANY* 150 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA DROBOWO-W ARZYWNA* 80 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SZYMKOWA WP GOT B/SOLI* 50 g JABŁKO 150 g POMIDOR 70 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ M, SAŁ I SZYMKOWA DĘB* 1 Por	Energia [kcal] 2 489,9 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 351,2 Witamina C [mg] 271,4 WW [Por] 35,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 Sód [mg] 1 693 suma cukrów prostych [g] 37,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3

Jadłospisy w dniu 2024-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-12 piątek	O KONTR.ZAW.KWAS.TL	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g TWAROŻEK* 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOP DROB* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g RZODKIEWKA 20 g		ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 400 ml ZIEMNIKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA B/C* 250 g BROKUŁY GOTOWANE 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g MIÓD 50 g POMIDOR 70 g JABŁKO 150 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ M, SAŁ I SZYNKA DĘB* 1 Por KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYNKA DĘB DR. 1 Por	Energia [kcal] 2 546,5 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 384,7 Witamina C [mg] 206,4 WW [Por] 38,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sód [mg] 1 640,1 suma cukrów prostych [g] 54 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6
	O KONT.ZAW.KW.TL B/M	KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WĘDLLINY* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOP DROB* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g RZODKIEWKA 20 g		ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM B/MLEKA* 400 ml ZIEMNIKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA B/C* 250 g BROKUŁY GOTOWANE 150 g		CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MIÓD 50 g POMIDOR 70 g JABŁKO 150 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ M, SAŁ I SZYNKA DĘB* 1 Por KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYNKA DĘB DR. 1 Por	Energia [kcal] 2 381,5 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 370,4 Witamina C [mg] 219,5 WW [Por] 37,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sód [mg] 1 556,5 suma cukrów prostych [g] 32 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2

Jadłospisy w dniu 2024-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-12 piątek	ŁATW.Z OGR.TŁ.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml BULKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g TWAROŻEK* 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 60 g POLEDWICA SOP DROB* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g WARZYWA GOT* 150 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA B/C* 250 g		BULKA PSZENNA KROJ * 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MIÓD 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 173,4 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 332,9 Witamina C [mg] 96,7 WW [Por] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sód [mg] 1 621,9 suma cukrów prostych [g] 48,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6
	DZIECIĘCA 1-3	KASZA MANNA NA MLEKU* 200 ml BULKA PSZENNA KROJ * 30 g MASŁO 82% 5 g TWAROŻEK* 110 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml POLEDWICA SOP DROB* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g RZODKIEWKA 20 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g WARZYWA GOT* 150 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA B/C* 250 g BROKUŁY GOTOWANE 150 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E* 15 g	BULKA PSZENNA KROJ * 30 g MASŁO 82% 5 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g MIÓD 50 g POMIDOR 70 g JABŁKO 150 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ M, SAŁ I SZYNKĄ DĘB* 1 Por KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYNKĄ DĘB DR. 1 Por	Energia [kcal] 1 936,4 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 277,9 Witamina C [mg] 216,8 WW [Por] 28 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sód [mg] 1 152,6 suma cukrów prostych [g] 45,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1

Jadłospisy w dniu 2024-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-12 piątek	DZIECIĘCA 4-10	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 30 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 15 g TWAROŻEK* 110 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml POLEDWICA SOP DROB* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g RZODKIEWKA 20 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 400 ml ZIEMNIKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET PIECZONY (MIRUNA)* 80 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA B/C* 250 g BROKUŁY GOTOWANE 150 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g CHLEB RAZOWY * 30 g MASŁO 82% 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g MIÓD 50 g POMIDOR 70 g JABŁKO 150 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ M, SAŁ I SZYNKA DĘB* 1 Por KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYNKA DĘB DR. 1 Por	Energia [kcal] 2 524,1 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 370,6 Witamina C [mg] 206,4 WW [Por] 37,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sód [mg] 1 448,6 suma cukrów prostych [g] 59 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,3
	DZIECIĘCA 11-18	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO 82% 15 g TWAROŻEK* 110 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOP DROB* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g RZODKIEWKA 20 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z BURAKIEM* 400 ml ZIEMNIKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g RYBA FILET SMAŻONY (MIRUNA)* 110 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ. I JABŁKA B/C* 250 g BROKUŁY GOTOWANE 150 g	CHRUPKI KUKURYDZIAN E * 15 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MASŁO 82% 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g MIÓD 50 g POMIDOR 70 g JABŁKO 150 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ M, SAŁ I SZYNKA DĘB* 1 Por KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYNKA DĘB DR. 1 Por	Energia [kcal] 2 959,6 Białko ogółem [g] 125,5 Tłuszcz [g] 106,9 Węglowodany ogółem [g] 425,5 Witamina C [mg] 206,4 WW [Por] 42,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sód [mg] 1 813 suma cukrów prostych [g] 60,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,6

Jadłospisy w dniu 2024-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-12 piątek	PAPKOWATA	KASZA MANNA NA MLEKU MIX* 400 ml BULKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g TWAROŻEK* 110 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g POŁĘDWICA SOP DROB MIEL* 50 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM MIX* 400 ml ZIEMNIKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET RYBNY* 100 g WARZYWA GOT* 150 g KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g BROKUŁY GOTOWANE 150 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE* 15 g	BULKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP MIELONA* 50 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml MIÓD 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 354,9 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 337,4 Witamina C [mg] 196,2 WW [Por] 34 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sód [mg] 1 792,7 suma cukrów prostych [g] 59,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7
	PŁYNNA	KASZA MANNA NA MLEKU PIYNNY* 400 ml JOGURT NATURALNY 150 ml KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml	SOK POMARAŃCZO WY* 200 ml	PŁYNNY OB* 500 ml KOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C* 250 g BUDYŃ B/C* 150 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	PŁYNNY KOL* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml HERBATA B/CUKRU* 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 259,6 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 281,3 Witamina C [mg] 79,4 WW [Por] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 Sód [mg] 769,2 suma cukrów prostych [g] 73,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,7