

		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 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) 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 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* 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] 2 562,9 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 395,4 Witamina C [mg] 72,4 WW [Por] 39,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sód [mg] 2 259 suma cukrów prostych [g] 181,5 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) 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		Energia [kcal] 2 665,9 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 400 Witamina C [mg] 72,9 WW [Por] 40,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sód [mg] 1 993,6 suma cukrów prostych [g] 77,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,9
	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 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/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. latw 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 KOPOT 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
2024-01-29, poniedziałek z ogr. latw 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 KOPOT 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	Podwieczorek	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 SZYNKOWA 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 SZYNKOWA DEBOWA DROBIOWA*/ 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) SURÓWKA 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 DROBIOWY 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 SZYNKOWA 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) SZYNKOWA DEBOWA DROBIOWA*/ 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 SZYNKOWA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 80 g	SZYNKOWA DEBOWA DROBIOWA*/ 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 ( <b>MLE</b> ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO EXTRA 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250 ml ( <b>MLE</b> ) WARZYWA GOTOWANE* 60 g ( <b>SEL</b> ) PASTA JAJECZNA* 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 200 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml MAKARON ŚWID 200-G Z SER BIAŁ 100G I JABL PRAŻ 100G * 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) KIWI*/ 1 szt JOGURT NATURALNY 150 ml ( <b>MLE</b> )	KANAPKA Z CHLLEBA RAZ M. EX SAŁATĄ I SZYNKĄ DEBOWĄ* 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, SEZ, SO2</b> )	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO EXTRA 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 70 g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ) 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 ( <b>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 EXTRA 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) KAKAO NA MLEKU B/CUKRU* 250 ml ( <b>MLE</b> ) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g ( <b>SEL</b> ) PASTA JAJECZNA* 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) JOGURT NATURALNY 150 ml ( <b>MLE</b> ) SURÓWKA Z MARCHWI I JABLKA Z JOGURTEM*/ 100 g	KANAPKA Z CHLLEBA RAZ M. EX SAŁATĄ I SZYNKĄ DEBOWĄ* 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, SEZ, SO2</b> )	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 EXTRA 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 70 g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ) 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 ( <b>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 EXTRA 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 50 g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml ( <b>MLE</b> ) POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g ( <b>SEL</b> ) PASTA JAJECZNA* 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM* 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) NALEŚNIKI Z SEREM I CUKREM PUDREM* 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml KIWI*/ 1 szt JOGURT NATURALNY 150 ml ( <b>MLE</b> ) SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z JOGURTEM*/ 100 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ M. EX SAŁATĄ I SZYNKĄ DEBOWĄ* 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, SEZ, SO2</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 EXTRA 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 70 g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ) 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 ( <b>MLE</b> ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO EXTRA 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA MIELONA* 50 g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml ( <b>MLE</b> ) SAŁATA MASŁOWA 10 g JABŁKO PIECZONE* 150 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g ( <b>SEL</b> ) PASTA JAJECZNA* 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	BUDYŃ* 150 ml ( <b>MLE</b> )	ZUPA ZIEMNIACZANA Z BURAKIEM MIX* 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK DROBIOWY GOTOWANY* 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) SOS WŁASNY* 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml	BISZKOPTY* 20 g ( <b>GLU, JAJ, ORZ</b> )	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) MASŁO EXTRA 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml ZUPA PAPA Z MIESEM* 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) WARZYWA GOTOWANE* 80 g ( <b>SEL</b> ) KIELBASA SZYMKOWA WP MIELONA* 50 g ( <b>MLE, GOR, SO2</b> ) 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 ( <b>JAJ, MLE</b> ) JOGURT NATURALNY 150 ml ( <b>MLE</b> ) KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml ( <b>MLE</b> )	KISIEL* 150 ml	PLYNNA OB* 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CUK* 250 ml SEREK NATURALNY HOM* 1 szt ( <b>MLE</b> )	KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml ( <b>GLU</b> )	PLYNNA KOL* 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) KEFIR NATURALNY 150 ml ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) JOGURT NATURALNY 150 ml ( <b>MLE</b> ) KAKAO NA MLEKU B/CIUKRU* 250 ml ( <b>MLE</b> )	BUDYŃ* 150 ml ( <b>MLE</b> )	SONDA OB* 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) SEREK NATURALNY HOM* 1 szt ( <b>MLE</b> ) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB Z CIUK* 250 ml	KISIEL* 150 ml	SONDA KOL* 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) KEFIR NATURALNY 150 ml ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CIUKRU* 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