

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-04 niedziela	PODSTAWOWA	<p>PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE)</p> <p>CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE)</p> <p>SZYNKOWA DEBOWA DROBOWA* 50 g</p> <p>TWAROŻEK* 70 g (MLE)</p> <p>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ,Z/C * 250 ml</p> <p>RZODKIEWKA 20 g</p> <p>SAŁATA MASŁOWA 10 g</p> <p>CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g</p>		<p>ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g</p> <p>UDKO PIECZONE * 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ)</p> <p>MARCHEW Z GROSZKIEM* 100 g (GLU, MLE)</p> <p>KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml</p> <p>SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABL,KU K Z OLEJ* 100 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>POMIDOR * 80 g</p> <p>HERBATA Z/C* 250 ml</p> <p>SAŁATA MASŁOWA 10 g</p> <p>POLEDWICA SOPÓCKA WP 70 g (MLE, GOR, SO2)</p> <p>KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)</p>	<p>DŻEM JEDNOPORCJO WY 25g/op. 1 szt</p> <p>WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g</p>	<p>Energia [kcal] 2 266,1</p> <p>Białko ogółem [g] 122,6</p> <p>Tłuszcz [g] 92,2</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 283,1</p> <p>Witamina C [mg] 93,7</p> <p>WW [Por] 28,5</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 26,7</p> <p>Sód [mg] 1 622,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 45,3</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9</p>
	PODSTAWOWA BEZ MLEKA	<p>PŁATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL)</p> <p>CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE)</p> <p>SZYNKOWA DEBOWA DROBOWA* 50 g</p> <p>MIÓD 50 g</p> <p>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ,Z/C * 250 ml</p> <p>RZODKIEWKA 20 g</p> <p>SAŁATA MASŁOWA 10 g</p> <p>CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g</p>		<p>ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g</p> <p>UDKO PIECZONE * 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ)</p> <p>MARCHEW Z GROSZKIEM* 100 g (GLU, MLE)</p> <p>KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml</p> <p>KISIEL* 150 ml</p> <p>SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABL,KU K Z OLEJ* 100 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>POLEDWICA SOPÓCKA WP 70 g (MLE, GOR, SO2)</p> <p>POMIDOR * 80 g</p> <p>SAŁATA MASŁOWA 10 g</p> <p>HERBATA Z/C* 250 ml</p>	<p>DŻEM JEDNOPORCJO WY 25g/op. 1 szt</p> <p>WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g</p>	<p>Energia [kcal] 2 182,5</p> <p>Białko ogółem [g] 96,4</p> <p>Tłuszcz [g] 83,4</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 309,2</p> <p>Witamina C [mg] 99,6</p> <p>WW [Por] 30,9</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 28,7</p> <p>Sód [mg] 1 465,8</p> <p>suma cukrów prostych [g] 31,9</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,1</p>	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-04 niedziela	LATWOSTRAWNA	<p>PŁATKI JĘCZMIENNE 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>SZYNKOWA DEBOWA DROBIOWA* 50 g</p> <p>RZODKIEWKA 20 g</p> <p>SAŁATA MASŁOWA 10 g</p> <p>TWAROŻEK* 70 g (MLE)</p> <p>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml</p> <p>CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g</p>		<p>ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g</p> <p>UDKO GOTOWANE* 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ)</p> <p>MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE)</p> <p>KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml</p> <p>SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH.JABŁ.KU K Z OLEJ* 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>POLEDWICA SOPÓCKA WP 70 g (MLE, GOR, SO2)</p> <p>POMIDOR * 80 g</p> <p>SAŁATA MASŁOWA 10 g</p> <p>HERBATA Z/C* 250 ml</p>	<p>WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g</p> <p>DŻEM JEDNOPORCJO WY 25g/op. 1 szt</p>	<p>Energia [kcal] 2 227,9</p> <p>Białko ogółem [g] 119,5</p> <p>Tłuszcz [g] 91,3</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 274,5</p> <p>Witamina C [mg] 93,7</p> <p>WW [Por] 27,6</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 27,5</p> <p>Sód [mg] 1 476,7</p> <p>suma cukrów prostych [g] 39,7</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9</p>
	LATWOSTR. BEZ MLEKA	<p>PŁATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL)</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>SZYNKOWA DEBOWA DROBIOWA* 50 g</p> <p>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml</p> <p>SAŁATA MASŁOWA 10 g</p> <p>RZODKIEWKA 20 g</p> <p>DŻEM 40 g</p> <p>CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g</p>		<p>ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g</p> <p>UDKO GOTOWANE* 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ)</p> <p>MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE)</p> <p>KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml</p> <p>SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH.JABŁ.KU K Z OLEJ* 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>POLEDWICA SOPÓCKA WP 70 g (MLE, GOR, SO2)</p> <p>POMIDOR * 80 g</p> <p>HERBATA Z/C* 250 ml</p> <p>SAŁATA MASŁOWA 10 g</p>	<p>DŻEM JEDNOPORCJO WY 25g/op. 1 szt</p> <p>WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g</p>	<p>Energia [kcal] 2 089</p> <p>Białko ogółem [g] 99,1</p> <p>Tłuszcz [g] 84,7</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 276,6</p> <p>Witamina C [mg] 98,6</p> <p>WW [Por] 27,9</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 29,4</p> <p>Sód [mg] 1 374,1</p> <p>suma cukrów prostych [g] 39</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,9</p>
	LATWOSTR. POŁOŻNICZA	<p>PŁATKI JĘCZMIENNE 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>SZYNKOWA DEBOWA DROBIOWA* 50 g</p> <p>HERBATA Z/C* 250 ml</p> <p>TWAROŻEK* 70 g (MLE)</p> <p>WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)</p> <p>CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g</p>	<p>JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)</p>	<p>ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g</p> <p>UDKO GOTOWANE* 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ)</p> <p>MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE)</p> <p>KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CUKRU* 250 ml</p>		<p>BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MASŁO EXTRA 82% 20 g (MLE)</p> <p>HERBATA Z/C* 250 ml</p> <p>POLEDWICA SOPÓCKA WP 70 g (MLE, GOR, SO2)</p> <p>JABŁKO PIECZONE* 150 g</p>	<p>WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g</p> <p>DŻEM JEDNOPORCJO WY 25g/op. 1 szt</p>	<p>Energia [kcal] 2 487,1</p> <p>Białko ogółem [g] 125,3</p> <p>Tłuszcz [g] 106</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 306,7</p> <p>Witamina C [mg] 66,5</p> <p>WW [Por] 30,8</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 26,4</p> <p>Sód [mg] 1 557,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 52,9</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-04 niedziela	Z ogr. łatw przysw. węgl.	PLATKI JĘCZMIENNE 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) SZYNKOWA DEBOWA DROBIOWA* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 70 g (MLE) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH.JABŁ.KU K Z OLEJ* 100 g	KIWI 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% t 15 g (MLE) POMIDOR * 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP 70 g (MLE, GOR, SO2)	CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO ROŚLINNE 5 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT* 30 g (MLE, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g	Energia [kcal] 2 289,8 Białko ogółem [g] 124 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 297,2 Witamina C [mg] 96,2 WW [Por] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sód [mg] 1 907,8 suma cukrów prostych [g] 178,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7
	Z ogr. / przysw. węgl. B/S	PLATKI JĘCZMIENNE 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) SCHAB GÓT B/ SOLI* 30 g SAŁATA MASŁOWA 10 g RZODKIEWKA 20 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml TWAROŻEK* 70 g (MLE) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH.JABŁ.KU K Z OLEJ* 100 g	KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% t 15 g (MLE) PASTA DROBIOWO-WA RZYWNA* 80 g (SEL, GOR) POMIDOR * 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	CHLEB RAZOWY * 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT* 30 g (MLE, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g	Energia [kcal] 2 404 Białko ogółem [g] 128,1 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 303,2 Witamina C [mg] 106,8 WW [Por] 30,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sód [mg] 2 036,9 suma cukrów prostych [g] 179,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-04 niedziela	z ogr. łatw przysw. wegl. 1500	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ZYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYMKOWA DEBOWA DROBOWA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g RZODKIEWKA 20 g TWAROŻEK* 50 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 200 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g UDKO GOTOWANE* 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH.JABŁ.KU K Z OLEJ* 100 g	KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO-ZYTN I* 20 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10 g (MLE) POMIDOR* 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP 50 g (MLE, GOR, SO2)	CHLEB RAZOWY* 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYMKOWA TOSTOWA Z KURCZĄT* 20 g (MLE, GOR) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE)	Energia [kcal] 1 664,6 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 194,9 Witamina C [mg] 82,2 WW [Por] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Sód [mg] 1 185 suma cukrów prostych [g] 169,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,4
	z ogr. łatw przysw wegl 1500b/ml	PLATKI JECZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 200 ml (GLU, MLE, SEL) CHLEB RAZOWY* 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ZYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYMKOWA DEBOWA DROBOWA* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g RZODKIEWKA 20 g POWIDŁA JABŁKOWE* 40 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 200 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g UDKO GOTOWANE* 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH.JABŁ.KU K Z OLEJ* 100 g	KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO-ZYTN I* 20 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% 10 g (MLE) POLEDWICA SOPÓCKA WP 70 g (MLE, GOR, SO2) POMIDOR* 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	CHLEB RAZOWY* 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) SAŁATA MASŁOWA 10 g MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) SZYMKOWA TOSTOWA Z KURCZĄT* 20 g (MLE, GOR)	Energia [kcal] 1 578,7 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 197 Witamina C [mg] 99,3 WW [Por] 19,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Sód [mg] 1 130,1 suma cukrów prostych [g] 164,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-04 niedziela	z ogr łatw przysw węgl. b/mil	PŁATKI JECZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, 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) SZYMKOWA DEBOWA DROBOWA* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g RZODKIEWKA 20 g POWIDŁA JABŁKOWE* 40 g CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH.JABŁ.KU K Z OLEJ* 100 g	KIWI 150 g	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 HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA DROBOWO-WA RZYWNA* 50 g (SEL, GOR)	CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYMKOWA TOSTOWA Z KURCZĄT* 20 g (MLE, GOR) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE)	Energia [kcal] 2 172,3 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 296,6 Witamina C [mg] 116,4 WW [Por] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sód [mg] 1 773,5 suma cukrów prostych [g] 167,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6
	z ogr łatw przysw węgl NISKOTL	PŁATKI JECZMIENNE 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% 10 g (MLE) SZYMKOWA DEBOWA DROBOWA* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) TWAROŻEK* 70 g (MLE) CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g (GLU)	JOGURT NATURALNY 150 ml (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% # 10 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POLEDWICA SOPOCKA WP 70 g (MLE, GOR, SO2) JABŁKO PIECZONE* 150 g	CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) SAŁATA MASŁOWA 10 g MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) SZYMKOWA TOSTOWA Z KURCZĄT* 30 g (MLE, GOR)	Energia [kcal] 2 364,5 Białko ogółem [g] 133,6 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Witamina C [mg] 107,6 WW [Por] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sód [mg] 2 093,5 suma cukrów prostych [g] 41,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-04 niedziela	O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ	<p>PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE)</p> <p>CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE)</p> <p>SZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50 g</p> <p>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml</p> <p>RZODKIEWKA 20 g</p> <p>SAŁATA MASŁOWA 10 g</p> <p>TWAROŻEK* 70 g (MLE)</p> <p>CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g</p>		<p>ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g</p> <p>UDKO GOTOWANE* 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ)</p> <p>MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE)</p> <p>KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml</p> <p>SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH.JABŁ.KU K Z OLEJ* 100 g</p>		<p>BUŁKA 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>POMIDOR * 80 g</p> <p>HERBATA Z/C* 250 ml</p> <p>SAŁATA MASŁOWA 10 g</p> <p>POLEDWICA SOPOCKA WP 70 g (MLE, GOR, SO2)</p>	<p>WAFEL RYZOWY 1SZT* 10 g</p> <p>DŻEM JEDNOPORCJO WY 25g/op. 1 szt</p>	<p>Energia [kcal] 2 229,9</p> <p>Białko ogółem [g] 118,3</p> <p>Tłuszcz [g] 90,6</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 280,9</p> <p>Witamina C [mg] 93,7</p> <p>WW [Por] 28,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 25,1</p> <p>Sód [mg] 1 476,6</p> <p>suma cukrów prostych [g] 40,3</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7</p>
	O KONT.ZAW.KW.TŁ B/M	<p>PLATKI JECZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL)</p> <p>CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE)</p> <p>SZYNKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50 g</p> <p>RZODKIEWKA 20 g</p> <p>SAŁATA MASŁOWA 10 g</p> <p>DŻEM 40 g</p> <p>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml</p> <p>CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g</p>		<p>ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g</p> <p>UDKO GOTOWANE* 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ)</p> <p>MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE)</p> <p>KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml</p> <p>SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH.JABŁ.KU K Z OLEJ* 100 g</p>		<p>CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MARGARYNA ROŚLINNA 80% † 15 g (MLE)</p> <p>POLEDWICA SOPOCKA WP 70 g (MLE, GOR, SO2)</p> <p>POMIDOR * 80 g</p> <p>SAŁATA MASŁOWA 10 g</p> <p>HERBATA Z/C* 250 ml</p>	<p>DŻEM JEDNOPORCJO WY 25g/op. 1 szt</p> <p>WAFEL RYZOWY 1SZT* 10 g</p>	<p>Energia [kcal] 2 090,6</p> <p>Białko ogółem [g] 97,7</p> <p>Tłuszcz [g] 84,6</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 281,5</p> <p>Witamina C [mg] 98,6</p> <p>WW [Por] 28,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 27</p> <p>Sód [mg] 1 374,1</p> <p>suma cukrów prostych [g] 39,6</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,9</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-04 niedziela	LATW.Z OGR.TŁ.	<p>PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYMKOWA DEBOWA DROBOWA* 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) TWAROŻEK* 70 g (MLE) HERBATA Z/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g</p>		<p>ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g (GLU)</p>		<p>BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE) POŁĘDWICA SOPOCKA WP 70 g (MLE, GOR, SO2) JABŁKO PIECZONE* 150 g HERBATA Z/C* 250 ml</p>	<p>DŻEM JEDNOPORCJO WY 25g/op. 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g</p>	<p>Energia [kcal] 2 276,6 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 302,1 Witamina C [mg] 103,5 WW [Por] 30,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sód [mg] 1 540,9 suma cukrów prostych [g] 44,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,3</p>
	LATWOSTRAWNA BEZ TŁ.	<p>PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SZYMKOWA DEBOWA DROBOWA* 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) TWAROŻEK* 70 g (MLE) HERBATA Z/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g</p>		<p>ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g (GLU)</p>		<p>BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) HERBATA Z/C* 250 ml POŁĘDWICA SOPOCKA WP* 50 g (MLE, GOR, SO2) JABŁKO PIECZONE* 150 g</p>	<p>WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g DŻEM JEDNOPORCJO WY 25g/op. 1 szt</p>	<p>Energia [kcal] 2 114,4 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 302 Witamina C [mg] 103,5 WW [Por] 30,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sód [mg] 1 540 suma cukrów prostych [g] 44,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11</p>
	Z OGR.SUB.POB.W.S.ZOŁ.	<p>PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) HERBATA Z/C* 250 ml TWAROŻEK* 110 g (MLE) WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g</p>	KISIEL* 150 ml	<p>ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBOWY GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g (GLU)</p>	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	<p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 10 g (MLE) PASTA DROBOWO-WA RZYWNA* 80 g (SEL, GOR) HERBATA Z/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g</p>	<p>CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)</p>	<p>Energia [kcal] 2 328,1 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 352,1 Witamina C [mg] 120,7 WW [Por] 35,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sód [mg] 1 827,7 suma cukrów prostych [g] 74,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-04 niedziela	BOGATOBIAŁKOWA	PŁATKI JĘCZMIENNE 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) SZYMKOWA DEBOWA DROBIOWA* 50 g TWAROŻEK* 70 g (MLE) HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	BUDYŃ* 150 ml (MLE)	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH.JABŁ.KU K Z OLEJ* 100 g	KIWI 150 g	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) PASTA DROBIOWO-WA RZYWNA* 50 g (SEL, GOR) POMIDOR * 80 g HERBATA Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	DŻEM JEDNOPORCJO WY 25g/op. 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Energia [kcal] 2 431,4 Białko ogółem [g] 129,4 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 311,4 Witamina C [mg] 104,7 WW [Por] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sód [mg] 1 629,5 suma cukrów prostych [g] 197,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5
	DZIECIĘCA 1-3	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 150 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) SZYMKOWA DEBOWA DROBIOWA* 30 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK* 50 g (MLE) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KISIEL Z TARTYM JABŁKIEM Z CIUKR* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 200 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	KIWI 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 5 g (MLE) POMIDOR * 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPOCKA WP* 30 g (MLE, GOR, SO2)	DŻEM JEDNOPORCJO WY 25g/op. 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g	Energia [kcal] 1 084,7 Białko ogółem [g] 56 Tłuszcz [g] 35,2 Węglowodany ogółem [g] 153,1 Witamina C [mg] 59,7 WW [Por] 15,5 Błonnik pokarmowy [g] 14,7 Sód [mg] 652,3 suma cukrów prostych [g] 171,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-04 niedziela	DZIECIĘCA 4-9	<p>PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYMKOWA DEBOWA DROBIOWA* 50 g RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK* 50 g (MLE) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g</p>	<p>KISIEL Z TARTYM JABŁKIEM Z CUKR* 150 ml</p>	<p>ROSÓŁ Z MAKARONEM* 200 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH.JABŁ.KU K Z OLEJ* 100 g</p>	<p>KIWI 150 g</p>	<p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) POMIDOR * 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPOCKA WP 70 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA Z/C* 250 ml</p>	<p>DŻEM JEDNOPORCJO WY 25g/op. 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g</p>	<p>Energia [kcal] 1 729,6 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 207,8 Witamina C [mg] 93,3 WW [Por] 20,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sód [mg] 897,2 suma cukrów prostych [g] 181,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,9</p>
	DZIECIĘCA 10-18	<p>PLATKI JĘCZMIENNE 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) SZYMKOWA DEBOWA DROBIOWA* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK* 70 g (MLE) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g</p>	<p>KISIEL Z TARTYM JABŁKIEM Z CUKR* 150 ml</p>	<p>ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH.JABŁ.KU K Z OLEJ* 100 g</p>	<p>KIWI 150 g</p>	<p>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 SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPOCKA WP 70 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA Z/C* 250 ml</p>	<p>DŻEM JEDNOPORCJO WY 25g/op. 1 szt WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g</p>	<p>Energia [kcal] 2 339,4 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 308,3 Witamina C [mg] 97,7 WW [Por] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sód [mg] 1 476,3 suma cukrów prostych [g] 198,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-04 niedziela	DZIECIĘCA POOPERACYJNA	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYMKOWA DEBOWA DROBOWA* 50 g TWAROŻEK* 70 g (MLE) HERBATA Z/C* 250 ml WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	BISZKOPTY* 20 g (GLU, JAJ, ORZ)	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 200 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBOWY GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g (GLU)	BUDYŃ* 150 ml (MLE)	BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) HERBATA Z/C* 250 ml POLEDWICA SOPOCKA WP 70 g (MLE, GOR, SO2) JABŁKO PIECZONE* 150 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt (MLE) CHRUPKI KUKURYDZIANE* 10 g	Energia [kcal] 2 338,1 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 324,9 Witamina C [mg] 100,7 WW [Por] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sód [mg] 1 654,6 suma cukrów prostych [g] 59,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8
	BEZGLUTENOWA	RYŻ NA MLEKU* 350 ml (MLE) PIECZYWO B/GLUTENOWE* 100 g (ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 15 g (MLE) SZYMKOWA DEBOWA DROBOWA* 50 g TWAROŻEK* 70 g (MLE) RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KISIEL* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM BEZGLUTENOWE* 400 ml (JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 160 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) MARCHEW GOTOWANA* 150 g (MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KU K Z OLEJ* 100 g	KIWI 150 g	PIECZYWO B/GLUTENOWE* 120 g (ORZ, SEZ) MARGARYNA ROŚLINNA 80% # 15 g (MLE) POLEDWICA SOPOCKA WP 70 g (MLE, GOR, SO2) POMIDOR* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA Z/C* 250 ml	WAFEL RYŻOWY 1SZT* 10 g DŻEM JEDNOPORCJO WY 25g/op. 1 szt	Energia [kcal] 2 246,9 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 287,8 Witamina C [mg] 96,9 WW [Por] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Sód [mg] 390 suma cukrów prostych [g] 193,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3
	PAPKOWATA	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU MIX* 400 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYMKOWA DEBOWA DROBOWA MIELONA* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	ROSÓŁ Z MAKARONEM MIX* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBOWY GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g (GLU)	GALARETKA OWOCOWA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) POLEDWICA SOPOCKA WP MIELONA* 50 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA Z/C* 250 ml ZUPA PAPA Z MIESEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) JABŁKO PIECZONE* 150 g	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 158,5 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 309,5 Witamina C [mg] 128,1 WW [Por] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sód [mg] 1 491,9 suma cukrów prostych [g] 71 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-04 niedziela	PAPKOWATA CUKRZYCOWA	PLĄTKI JECZMIENNE NA MLEKU MIX* 400 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SZYMKOWA DĘBOWA DROBOWA MIELONA* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	ROSÓŁ Z MAKARONEM MIX* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBOWY GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) SZPINAK GOTOWANY* 100 g (GLU)	KISIEL B/C* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POLEDWICA SOPÓCKA WP MIELONA* 50 g (MLE, GOR, SO2) ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) JABŁKO PIECZONE* 150 g	BUDYŃ B/C* 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 094,6 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 314,2 Witamina C [mg] 139,9 WW [Por] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sód [mg] 1 458 suma cukrów prostych [g] 63,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5
	PAPKOWATA BEZ MLEKA	PLĄTKI JECZMIENNE NA WYWARZE JARZ MIX* 400 ml (GLU, MLE, SEL) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) SZYMKOWA DĘBOWA DROBOWA MIELONA* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml DŻEM 40 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	BANAN 1 szt	ROSÓŁ Z MAKARONEM MIX* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBOWY GOTOWANY* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS WŁASNY* 100 ml (GLU, MLE, SEL) MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SZPINAK GOTOWANY* 100 g (GLU)	GALARETKA OWOCOWA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO EXTRA 82% 10 g (MLE) POLEDWICA SOPÓCKA WP MIELONA* 50 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA Z/C* 250 ml ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) JABŁKO PIECZONE* 150 g	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 071,7 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 333,6 Witamina C [mg] 150,3 WW [Por] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Sód [mg] 1 250,5 suma cukrów prostych [g] 73,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9
	PLYNNA	PLĄTKI JECZMIENNE NA MLEKU PLYNNA* 400 ml (GLU, JAJ, MLE) JOGURT NATURALNY 1 ml (MLE) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml	GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)	PLYNNA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml KISIEL* 150 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	PLYNNA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g (MLE) HERBATA Z/C* 250 ml	PLYNNA PN* 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Energia [kcal] 2 404,1 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 105,1 Węglowodany ogółem [g] 293,9 Witamina C [mg] 67,7 WW [Por] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sód [mg] 879,2 suma cukrów prostych [g] 61,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-04 niedziela	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml (GLU, JAJ, MLE) JOGURT NATURALNY 1 ml (MLE) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA PŁYNNĄ* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)	SONDA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KISIEL* 150 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE)	SONDA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KASZA MANNNA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml (GLU) HERBATA Z/C* 250 ml	SONDA PN* 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Energia [kcal] 2 577,4 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 123,4 Węglowodany ogółem [g] 289,1 Witamina C [mg] 76,7 WW [Por] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Sód [mg] 616 suma cukrów prostych [g] 66,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 67,4
	SONDA BEZ MLEKA	SONDA B/ MLEKA ŚN* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) SOK POMIDOROWY* 1 szt HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA PŁYNNĄ* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)	SONDA B/MLEKA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KISIEL* 150 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt	SONDA B/ML KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KASZA MANNNA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ* 200 ml (GLU) HERBATA Z/C* 250 ml	SONDA B/ML PN* 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Energia [kcal] 2 704 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 119,4 Węglowodany ogółem [g] 341,4 Witamina C [mg] 146,9 WW [Por] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sód [mg] 589,6 suma cukrów prostych [g] 77 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,6
	KLEIKOWA	KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g (GLU) SUCHARY* 30 g HERBATA Z/C* 250 ml		KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g (GLU) SUCHARY* 30 g HERBATA Z/C* 250 ml		KLEIK Z KASZY MANNY* 400 g (GLU) SUCHARY* 30 g HERBATA Z/C* 250 ml	KLEIK Z KASZY MANNY* 200 g (GLU) SUCHARY 30 g	Energia [kcal] 887,4 Białko ogółem [g] 14,1 Tłuszcz [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 143,8 Witamina C [mg] WW [Por] 14,5 Błonnik pokarmowy [g] 3,6 Sód [mg] 37,1 suma cukrów prostych [g] 33,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,6
	WEGETARIANSKA	PŁATKI JĘCZMIENNE 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) HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml RZODKIEWKA 20 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROZEK 110G Z NATKĄ PIETR 5G* 115 g (MLE) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	GALARETKA OWOCOWA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)	ROSÓŁ WEGE Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GULASZ Z KOSTKI SOJOWEJ Z WARZYWAMI* 180 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL) MARCHEW OPRÓSZANA* 100 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KU K Z OLEJ* 100 g	KIWI 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) POMIDOR* 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g PASTA JAJECZNA Z NATKĄ* 80 g (JAJ, MLE) HERBATA Z/C* 250 ml	DŻEM JEDNOPORCJO WY 25g/op. 1 szt WAFEL RYZOWY 1SZT* 10 g	Energia [kcal] 2 132,1 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 296,8 Witamina C [mg] 111,8 WW [Por] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sód [mg] 2 778,4 suma cukrów prostych [g] 181,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5