|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| FUDEKO S.A. Spokojna 4, 81-549, Gdynia |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | *Jadłospisy w dniu 2024-01-06 KUCHNIA OGÓLNA* |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-06 sobota | PODSTAWOWA | Składniki | KASZA MANNA NA MLEKU\* 350 mlCHLEB RAZOWY\* 60 gCHLEB PSZENNO ŻYTNI\* 40 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ\* 50 gDŻEM 40 gSAŁATA MASŁOWA 10 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlOGÓREK śW 60 gPIERNIK 100 g |  | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gFILET Z KURCZAKA GOTOWANY\* 80 gSOS MAJERANKOWY\* 100 mlSURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z JOG\* 130 gKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g |  | CHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 60 gCHLEB RAZOWY\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP\* 60 gPOMIDOR 70 gSAŁATA MASŁOWA 10 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 mlBUDYŃ\* 150 ml | CHRUPKI KUKURYDZIANE \* 15 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 975  |  |  Waga porcji [g]: 1 110  |  |  Waga porcji [g]: 675  |  Waga porcji [g]: 15  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 717,1  Białko ogółem [g] 28,7  Tłuszcz [g] 22,6  Węglowodany ogółem [g] 105,3  Witamina C [mg] 10,2  WW [Por] 10,6  Błonnik pokarmowy [g] 4,2  Sód [mg] 579  suma cukrów prostych [g] 29  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,3  |  |  Energia [kcal] 719,6  Białko ogółem [g] 36,8  Tłuszcz [g] 25,9  Węglowodany ogółem [g] 97,6  Witamina C [mg] 92,8  WW [Por] 9,7  Błonnik pokarmowy [g] 12,1  Sód [mg] 214,4  suma cukrów prostych [g] 8,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,2  |  |  Energia [kcal] 598,1  Białko ogółem [g] 23,5  Tłuszcz [g] 27,9  Węglowodany ogółem [g] 92,2  Witamina C [mg] 26,5  WW [Por] 9,3  Błonnik pokarmowy [g] 4,9  Sód [mg] 597  suma cukrów prostych [g] 17,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,4  |  Energia [kcal] 52,8  Białko ogółem [g] 1,3  Tłuszcz [g] 0,5  Węglowodany ogółem [g] 11,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,2  Błonnik pokarmowy [g] 1,1  Sód [mg] 1,8  suma cukrów prostych [g]  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 2 087,6  Białko ogółem [g] 90,3  Tłuszcz [g] 76,9  Węglowodany ogółem [g] 306,9  Witamina C [mg] 129,5  WW [Por] 30,8  Błonnik pokarmowy [g] 22,3  Sód [mg] 1 392,2  suma cukrów prostych [g] 54,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25  |  |
| PODSTAWOWA BEZ MLEKA | Składniki | KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ\* 350 mlCHLEB RAZOWY\* 60 gCHLEB PSZENNO ŻYTNI\* 40 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ\* 50 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlJAJKO KURZE GOTOWANE 1 sztSAŁATA MASŁOWA 10 gOGÓREK śW 60 gPIERNIK 100 g |  | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM B/ML\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gFILET Z KURCZAKA GOTOWANY\* 80 gSOS MAJERANKOWY\* 100 mlSURÓWKA Z KAP PEK,MARCH,JABŁ,KUK Z OLEJ\* 130 gKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g |  | CHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 60 gCHLEB RAZOWY\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP\* 60 gPOMIDOR 70 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA 10 gPARÓWKI Z SZYNKI\* 50 g | CHRUPKI KUKURYDZIANE \* 15 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 936  |  |  Waga porcji [g]: 1 110  |  |  Waga porcji [g]: 575  |  Waga porcji [g]: 15  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-06 sobota | PODSTAWOWA BEZ MLEKA | Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 646,1  Białko ogółem [g] 27,7  Tłuszcz [g] 25,5  Węglowodany ogółem [g] 83,9  Witamina C [mg] 21  WW [Por] 8,4  Błonnik pokarmowy [g] 6,1  Sód [mg] 570,7  suma cukrów prostych [g] 2,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,3  |  |  Energia [kcal] 726,2  Białko ogółem [g] 35,3  Tłuszcz [g] 28,4  Węglowodany ogółem [g] 95,2  Witamina C [mg] 92,5  WW [Por] 9,5  Błonnik pokarmowy [g] 12,1  Sód [mg] 583,8  suma cukrów prostych [g] 7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,1  |  |  Energia [kcal] 587,7  Białko ogółem [g] 23,8  Tłuszcz [g] 36,1  Węglowodany ogółem [g] 71,4  Witamina C [mg] 24,9  WW [Por] 7,2  Błonnik pokarmowy [g] 4,9  Sód [mg] 803  suma cukrów prostych [g] 1,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,3  |  Energia [kcal] 52,8  Białko ogółem [g] 1,3  Tłuszcz [g] 0,5  Węglowodany ogółem [g] 11,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,2  Błonnik pokarmowy [g] 1,1  Sód [mg] 1,8  suma cukrów prostych [g]  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 2 012,8  Białko ogółem [g] 88,1  Tłuszcz [g] 90,5  Węglowodany ogółem [g] 262,3  Witamina C [mg] 138,4  WW [Por] 26,3  Błonnik pokarmowy [g] 24,2  Sód [mg] 1 959,3  suma cukrów prostych [g] 10,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8  |  |
| ŁATWOSTRAWNA | Składniki | KASZA MANNA NA MLEKU\* 350 mlCHLEB RAZOWY \* 40 gBUŁKA PSZENNA KROJ\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ\* 50 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA 10 gDŻEM 40 gPOMARAŃCZA\* 150 gCIASTO DROŻDŻOWE\* 50 g |  | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gFILET Z KURCZAKA GOTOWANY\* 80 gSOS MAJERANKOWY\* 100 mlSURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z JOG\* 130 gKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g |  | BUŁKA PSZENNA KROJ\* 80 gCHLEB RAZOWY \* 40 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gPOMIDOR 70 gSAŁATA MASŁOWA 10 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP\* 60 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 ml | CHRUPKI KUKURYDZIANE \* 15 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 1 015  |  |  Waga porcji [g]: 1 110  |  |  Waga porcji [g]: 525  |  Waga porcji [g]: 15  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 950,5  Białko ogółem [g] 34,2  Tłuszcz [g] 28,8  Węglowodany ogółem [g] 146,2  Witamina C [mg] 78,9  WW [Por] 14,7  Błonnik pokarmowy [g] 6,9  Sód [mg] 627,2  suma cukrów prostych [g] 39,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,5  |  |  Energia [kcal] 719,6  Białko ogółem [g] 36,8  Tłuszcz [g] 25,9  Węglowodany ogółem [g] 97,6  Witamina C [mg] 92,8  WW [Por] 9,7  Błonnik pokarmowy [g] 12,1  Sód [mg] 214,4  suma cukrów prostych [g] 8,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,2  |  |  Energia [kcal] 496,4  Białko ogółem [g] 19,3  Tłuszcz [g] 27,5  Węglowodany ogółem [g] 71,8  Witamina C [mg] 24,9  WW [Por] 7,3  Błonnik pokarmowy [g] 4  Sód [mg] 503,4  suma cukrów prostych [g] 2,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,3  |  Energia [kcal] 52,8  Białko ogółem [g] 1,3  Tłuszcz [g] 0,5  Węglowodany ogółem [g] 11,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,2  Błonnik pokarmowy [g] 1,1  Sód [mg] 1,8  suma cukrów prostych [g]  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 2 219,3  Białko ogółem [g] 91,6  Tłuszcz [g] 82,7  Węglowodany ogółem [g] 327,4  Witamina C [mg] 196,6  WW [Por] 32,9  Błonnik pokarmowy [g] 24,1  Sód [mg] 1 346,8  suma cukrów prostych [g] 50,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-06 sobota | ŁATWOSTR. BEZ MLEKA | Składniki | KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ\* 350 mlCHLEB RAZOWY \* 40 gBUŁKA PSZENNA KROJ\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ\* 50 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA 10 gDŻEM 40 gPOMARAŃCZA\* 150 gCIASTO DROŻDŻOWE\* 50 g |  | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM B/ML\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gFILET Z KURCZAKA GOTOWANY\* 80 gSOS MAJERANKOWY\* 100 mlSURÓWKA Z KAP PEK,MARCH,JABŁ,KUK Z OLEJ\* 130 gKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g |  | BUŁKA PSZENNA KROJ\* 80 gCHLEB RAZOWY \* 40 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP\* 60 gPOMIDOR 70 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA 10 g | CHRUPKI KUKURYDZIANE \* 15 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 1 015  |  |  Waga porcji [g]: 1 110  |  |  Waga porcji [g]: 525  |  Waga porcji [g]: 15  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 850,7  Białko ogółem [g] 25,3  Tłuszcz [g] 25,5  Węglowodany ogółem [g] 139,3  Witamina C [mg] 90,8  WW [Por] 14  Błonnik pokarmowy [g] 9  Sód [mg] 528,1  suma cukrów prostych [g] 25,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,6  |  |  Energia [kcal] 726,2  Białko ogółem [g] 35,3  Tłuszcz [g] 28,4  Węglowodany ogółem [g] 95,2  Witamina C [mg] 92,5  WW [Por] 9,5  Błonnik pokarmowy [g] 12,1  Sód [mg] 583,8  suma cukrów prostych [g] 7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,1  |  |  Energia [kcal] 496,4  Białko ogółem [g] 19,3  Tłuszcz [g] 27,5  Węglowodany ogółem [g] 71,8  Witamina C [mg] 24,9  WW [Por] 7,3  Błonnik pokarmowy [g] 4  Sód [mg] 503,4  suma cukrów prostych [g] 2,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,3  |  Energia [kcal] 52,8  Białko ogółem [g] 1,3  Tłuszcz [g] 0,5  Węglowodany ogółem [g] 11,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,2  Błonnik pokarmowy [g] 1,1  Sód [mg] 1,8  suma cukrów prostych [g]  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 2 126,1  Białko ogółem [g] 81,2  Tłuszcz [g] 81,9  Węglowodany ogółem [g] 318,1  Witamina C [mg] 208,2  WW [Por] 32  Błonnik pokarmowy [g] 26,2  Sód [mg] 1 617,1  suma cukrów prostych [g] 35  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1  |  |
| ŁATWOSTR. POŁOŻNICZA | Składniki | KASZA MANNA NA MLEKU\* 350 mlBUŁKA PSZENNA KROJ\* 100 gMASŁO 82% 20 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ\* 50 gWARZYWA GOTOWANE\* 60 gDŻEM 40 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlJABŁKO PIECZONE\* 150 gCIASTO DROŻDŻOWE\* 50 g | JOGURT NATURALNY 150 ml | ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gFILET Z KURCZAKA GOTOWANY\* 80 gSZPINAK GOTOWANY\* 150 gSOS MAJERANKOWY\* 100 mlKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g |  | BUŁKA PSZENNA KROJ \* 120 gMASŁO 82% 20 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP\* 60 gMARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI\* 70 gHERBATA B/CUKRU\* 250 ml | CHRUPKI KUKURYDZIANE \* 15 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 1 070  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 1 130  |  |  Waga porcji [g]: 520  |  Waga porcji [g]: 15  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-06 sobota | ŁATWOSTR. POŁOŻNICZA | Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 1 071,8  Białko ogółem [g] 35,6  Tłuszcz [g] 38,3  Węglowodany ogółem [g] 163,8  Witamina C [mg] 41,7  WW [Por] 16,5  Błonnik pokarmowy [g] 11,1  Sód [mg] 673,2  suma cukrów prostych [g] 43  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,9  |  Energia [kcal] 90  Białko ogółem [g] 6,5  Tłuszcz [g] 3  Węglowodany ogółem [g] 9,3  Witamina C [mg] 1,5  WW [Por] 0,9  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 94,5  suma cukrów prostych [g] 8,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 663,9  Białko ogółem [g] 36,4  Tłuszcz [g] 26,2  Węglowodany ogółem [g] 83,9  Witamina C [mg] 118,9  WW [Por] 8,4  Błonnik pokarmowy [g] 13,5  Sód [mg] 615,9  suma cukrów prostych [g] 7,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,9  |  |  Energia [kcal] 575,2  Białko ogółem [g] 20,1  Tłuszcz [g] 33,2  Węglowodany ogółem [g] 76,5  Witamina C [mg] 3,2  WW [Por] 7,8  Błonnik pokarmowy [g] 5,6  Sód [mg] 560,4  suma cukrów prostych [g] 4,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,4  |  Energia [kcal] 52,8  Białko ogółem [g] 1,3  Tłuszcz [g] 0,5  Węglowodany ogółem [g] 11,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,2  Błonnik pokarmowy [g] 1,1  Sód [mg] 1,8  suma cukrów prostych [g]  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 2 453,7  Białko ogółem [g] 99,9  Tłuszcz [g] 101,2  Węglowodany ogółem [g] 345,3  Witamina C [mg] 165,3  WW [Por] 34,8  Błonnik pokarmowy [g] 31,3  Sód [mg] 1 945,8  suma cukrów prostych [g] 62,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,1  |  |
| Z ogr. łatw przysw. węgl. | Składniki | KASZA MANNA NA MLEKU\* 350 mlCHLEB RAZOWY\* 60 gCHLEB PSZENNO ŻYTNI\* 40 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ\* 50 gPOWIDŁA JABŁKOWE\* 50 gSAŁATA MASŁOWA 10 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlOGÓREK śW 60 g | CIASTO DROŻDŻOWE\* 50 g | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gFILET Z KURCZAKA GOTOWANY\* 80 gSURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z JOG\* 130 gSOS MAJERANKOWY\* 100 mlKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g | POMARAŃCZA\* 150 g | CHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 60 gCHLEB RAZOWY\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP\* 60 gPOMIDOR 70 gSAŁATA MASŁOWA 10 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 ml | CHLEB RAZOWY \* 30 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 gSZYNKA KONSERWOWA WP\* 30 gSAŁATA MASŁOWA 15 gCHRUPKI KUKURYDZIANE \* 15 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 885  |  Waga porcji [g]: 50  |  Waga porcji [g]: 1 110  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 525  |  Waga porcji [g]: 100  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 692,3  Białko ogółem [g] 29  Tłuszcz [g] 23  Węglowodany ogółem [g] 104,9  Witamina C [mg] 20,1  WW [Por] 10,6  Błonnik pokarmowy [g] 6,5  Sód [mg] 580,6  suma cukrów prostych [g] 19,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,3  |  Energia [kcal] 145  Białko ogółem [g] 3,9  Tłuszcz [g] 4  Węglowodany ogółem [g] 23,9  Witamina C [mg]  WW [Por] 2,4  Błonnik pokarmowy [g] 0,8  Sód [mg] 69,5  suma cukrów prostych [g] 4,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 719,6  Białko ogółem [g] 36,8  Tłuszcz [g] 25,9  Węglowodany ogółem [g] 97,6  Witamina C [mg] 92,8  WW [Por] 9,7  Błonnik pokarmowy [g] 12,1  Sód [mg] 214,4  suma cukrów prostych [g] 8,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,2  |  Energia [kcal] 66  Białko ogółem [g] 1,4  Tłuszcz [g] 0,3  Węglowodany ogółem [g] 17  Witamina C [mg] 73,5  WW [Por] 1,7  Błonnik pokarmowy [g] 2,9  Sód [mg] 4,5  suma cukrów prostych [g] 5,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 458,2  Białko ogółem [g] 18,4  Tłuszcz [g] 24,9  Węglowodany ogółem [g] 69,3  Witamina C [mg] 24,9  WW [Por] 7  Błonnik pokarmowy [g] 4,8  Sód [mg] 529  suma cukrów prostych [g] 1,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,6  |  Energia [kcal] 218,2  Białko ogółem [g] 6,5  Tłuszcz [g] 9,7  Węglowodany ogółem [g] 30,1  Witamina C [mg] 2  WW [Por] 3  Błonnik pokarmowy [g] 2,3  Sód [mg] 133,5  suma cukrów prostych [g] 0,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,5  |  Energia [kcal] 2 299,3  Białko ogółem [g] 96  Tłuszcz [g] 87,8  Węglowodany ogółem [g] 342,8  Witamina C [mg] 213,3  WW [Por] 34,4  Błonnik pokarmowy [g] 29,4  Sód [mg] 1 531,5  suma cukrów prostych [g] 40,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4  |  |
| z ogr.ł/przysw.węgl.B/S | Składniki | KASZA MANNA NA MLEKU\* 350 mlCHLEB RAZOWY\* 60 gCHLEB PSZENNO ŻYTNI\* 40 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gSZYNKA WP GOT B/SOLI\* 30 gPOWIDŁA JABŁKOWE\* 50 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA 10 gOGÓREK śW 60 g | CIASTO DROŻDŻOWE\* 50 g | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gFILET Z KURCZAKA GOTOWANY\* 80 gSURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z JOG\* 130 gSOS MAJERANKOWY\* 100 mlKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g | POMARAŃCZA\* 150 g | POMIDOR 70 gSAŁATA MASŁOWA 10 gCHLEB PSZENNO ŻYTNI\* 40 gCHLEB RAZOWY\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gSCHAB GOT B/SOLI \* 60 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 ml | CHRUPKI KUKURYDZIANE \* 15 g |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-06 sobota | z ogr.ł/przysw.węgl.B/S |  |  Waga porcji [g]: 865  |  Waga porcji [g]: 50  |  Waga porcji [g]: 1 110  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 505  |  Waga porcji [g]: 15  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 742,1  Białko ogółem [g] 35,6  Tłuszcz [g] 25,4  Węglowodany ogółem [g] 106,2  Witamina C [mg] 22,7  WW [Por] 10,7  Błonnik pokarmowy [g] 7,1  Sód [mg] 634,1  suma cukrów prostych [g] 20  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,6  |  Energia [kcal] 145  Białko ogółem [g] 3,9  Tłuszcz [g] 4  Węglowodany ogółem [g] 23,9  Witamina C [mg]  WW [Por] 2,4  Błonnik pokarmowy [g] 0,8  Sód [mg] 69,5  suma cukrów prostych [g] 4,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 719,6  Białko ogółem [g] 36,8  Tłuszcz [g] 25,9  Węglowodany ogółem [g] 97,6  Witamina C [mg] 92,8  WW [Por] 9,7  Błonnik pokarmowy [g] 12,1  Sód [mg] 214,4  suma cukrów prostych [g] 8,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,2  |  Energia [kcal] 66  Białko ogółem [g] 1,4  Tłuszcz [g] 0,3  Węglowodany ogółem [g] 17  Witamina C [mg] 73,5  WW [Por] 1,7  Błonnik pokarmowy [g] 2,9  Sód [mg] 4,5  suma cukrów prostych [g] 5,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 517,5  Białko ogółem [g] 26,6  Tłuszcz [g] 22,5  Węglowodany ogółem [g] 58,4  Witamina C [mg] 24,9  WW [Por] 5,9  Błonnik pokarmowy [g] 4,3  Sód [mg] 480  suma cukrów prostych [g] 1,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,7  |  Energia [kcal] 52,8  Białko ogółem [g] 1,3  Tłuszcz [g] 0,5  Węglowodany ogółem [g] 11,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,2  Błonnik pokarmowy [g] 1,1  Sód [mg] 1,8  suma cukrów prostych [g]  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 2 243  Białko ogółem [g] 105,6  Tłuszcz [g] 78,6  Węglowodany ogółem [g] 314,9  Witamina C [mg] 213,9  WW [Por] 31,6  Błonnik pokarmowy [g] 28,3  Sód [mg] 1 404,3  suma cukrów prostych [g] 40,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4  |  |
| z ogr. łatw przysw. węgl. 1000 | Składniki | CHLEB RAZOWY \* 30 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 5 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ\* 50 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA 10 gOGÓREK śW 60 g | CHRUPKI KUKURYDZIANE \* 15 g | ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gFILET Z KURCZAKA GOTOWANY\* 80 gSURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z JOG\* 130 gKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g | SURÓWKA Z KAP PEK ,MARCH Z OL\* 150 g | CHLEB RAZOWY\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 5 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP\* 60 gPOMIDOR 70 gSAŁATA MASŁOWA 10 gHERBATA B/CUKRU\* 250 ml | CHRUPKI KUKURYDZIANE \* 15 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 405  |  Waga porcji [g]: 15  |  Waga porcji [g]: 610  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 455  |  Waga porcji [g]: 15  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 174,9  Białko ogółem [g] 11,3  Tłuszcz [g] 7,3  Węglowodany ogółem [g] 18,8  Witamina C [mg] 6,1  WW [Por] 1,9  Błonnik pokarmowy [g] 1,4  Sód [mg] 137,7  suma cukrów prostych [g] 0,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,6  |  Energia [kcal] 52,8  Białko ogółem [g] 1,3  Tłuszcz [g] 0,5  Węglowodany ogółem [g] 11,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,2  Błonnik pokarmowy [g] 1,1  Sód [mg] 1,8  suma cukrów prostych [g]  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 474,9  Białko ogółem [g] 28,9  Tłuszcz [g] 22,6  Węglowodany ogółem [g] 48,3  Witamina C [mg] 73,3  WW [Por] 4,7  Błonnik pokarmowy [g] 7,4  Sód [mg] 152  suma cukrów prostych [g] 6,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,8  |  Energia [kcal] 47,9  Białko ogółem [g] 2  Tłuszcz [g] 1,5  Węglowodany ogółem [g] 12,8  Witamina C [mg] 38,1  WW [Por] 1,3  Błonnik pokarmowy [g] 4,6  Sód [mg] 82,2  suma cukrów prostych [g] 2,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,2  |  Energia [kcal] 228,3  Białko ogółem [g] 14  Tłuszcz [g] 16,2  Węglowodany ogółem [g] 36  Witamina C [mg] 17,4  WW [Por] 3,7  Błonnik pokarmowy [g] 3  Sód [mg] 266,9  suma cukrów prostych [g] 0,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,6  |  Energia [kcal] 52,8  Białko ogółem [g] 1,3  Tłuszcz [g] 0,5  Węglowodany ogółem [g] 11,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,2  Błonnik pokarmowy [g] 1,1  Sód [mg] 1,8  suma cukrów prostych [g]  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 1 031,6  Białko ogółem [g] 58,8  Tłuszcz [g] 48,6  Węglowodany ogółem [g] 139,5  Witamina C [mg] 134,9  WW [Por] 14  Błonnik pokarmowy [g] 18,6  Sód [mg] 642,4  suma cukrów prostych [g] 10,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,4  |  |
| z ogr. łatw przysw. węgl. 1500 | Składniki | KASZA MANNA NA MLEKU\* 200 mlCHLEB RAZOWY \* 30 gCHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 30 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ\* 30 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA 10 gPOWIDŁA JABŁKOWE\* 50 gOGÓREK śW 60 g | CIASTO DROŻDŻOWE\*/ 40 g | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM \* 200 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gFILET Z KURCZAKA GOTOWANY\* 80 gSURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z JOG\* 130 gKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 gSOS MAJERANKOWY\* 100 ml | POMARAŃCZA\* 150 g | CHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 30 gCHLEB RAZOWY \* 30 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP\* 60 gPOMIDOR 70 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA 10 g | CHRUPKI KUKURYDZIANE \* 15 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 670  |  Waga porcji [g]: 40  |  Waga porcji [g]: 910  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 460  |  Waga porcji [g]: 15  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-06 sobota | z ogr. łatw przysw. węgl. 1500 | Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 429,6  Białko ogółem [g] 17,2  Tłuszcz [g] 14,5  Węglowodany ogółem [g] 67,4  Witamina C [mg] 18,8  WW [Por] 6,8  Błonnik pokarmowy [g] 4,9  Sód [mg] 347,7  suma cukrów prostych [g] 12,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,7  |  Energia [kcal] 116  Białko ogółem [g] 3,1  Tłuszcz [g] 3,2  Węglowodany ogółem [g] 19,1  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,9  Błonnik pokarmowy [g] 0,6  Sód [mg] 55,6  suma cukrów prostych [g] 3,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,4  |  Energia [kcal] 621,5  Białko ogółem [g] 33,5  Tłuszcz [g] 25,2  Węglowodany ogółem [g] 76,8  Witamina C [mg] 87,4  WW [Por] 7,6  Błonnik pokarmowy [g] 10,5  Sód [mg] 195,6  suma cukrów prostych [g] 8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,1  |  Energia [kcal] 66  Białko ogółem [g] 1,4  Tłuszcz [g] 0,3  Węglowodany ogółem [g] 17  Witamina C [mg] 73,5  WW [Por] 1,7  Błonnik pokarmowy [g] 2,9  Sód [mg] 4,5  suma cukrów prostych [g] 5,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 279  Białko ogółem [g] 14,3  Tłuszcz [g] 20,1  Węglowodany ogółem [g] 36,9  Witamina C [mg] 24,9  WW [Por] 3,8  Błonnik pokarmowy [g] 3,1  Sód [mg] 268,1  suma cukrów prostych [g] 0,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3  |  Energia [kcal] 52,8  Białko ogółem [g] 1,3  Tłuszcz [g] 0,5  Węglowodany ogółem [g] 11,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,2  Błonnik pokarmowy [g] 1,1  Sód [mg] 1,8  suma cukrów prostych [g]  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 1 564,9  Białko ogółem [g] 70,8  Tłuszcz [g] 63,8  Węglowodany ogółem [g] 229  Witamina C [mg] 204,6  WW [Por] 23  Błonnik pokarmowy [g] 23,1  Sód [mg] 873,3  suma cukrów prostych [g] 30,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,3  |  |
| z ogr łatw przysw węgl1500b/ml | Składniki | KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ\* 200 mlCHLEB RAZOWY \* 30 gCHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 30 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA 10 gJAJKO KURZE GOTOWANE 1 sztSZYNKA WP MICHAŁOWEJ\* 50 gOGÓREK śW 60 g | CIASTO DROŻDŻOWE\* 50 g | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM \* 200 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gFILET Z KURCZAKA GOTOWANY\* 80 gSURÓWKA Z KAP PEK,MARCH,JABŁ,KUK Z OLEJ\* 130 gSOS MAJERANKOWY\* 100 mlKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g | POMARAŃCZA\* 150 g | CHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 30 gCHLEB RAZOWY \* 30 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP\* 60 gPOMIDOR 70 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA 10 g | CHRUPKI KUKURYDZIANE \* 15 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 641  |  Waga porcji [g]: 50  |  Waga porcji [g]: 910  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 460  |  Waga porcji [g]: 15  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 433,7  Białko ogółem [g] 22,9  Tłuszcz [g] 19,8  Węglowodany ogółem [g] 44,7  Witamina C [mg] 12,7  WW [Por] 4,5  Błonnik pokarmowy [g] 3,4  Sód [mg] 378  suma cukrów prostych [g] 1,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,2  |  Energia [kcal] 145  Białko ogółem [g] 3,9  Tłuszcz [g] 4  Węglowodany ogółem [g] 23,9  Witamina C [mg]  WW [Por] 2,4  Błonnik pokarmowy [g] 0,8  Sód [mg] 69,5  suma cukrów prostych [g] 4,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 652,2  Białko ogółem [g] 32,6  Tłuszcz [g] 29,8  Węglowodany ogółem [g] 75,4  Witamina C [mg] 87,2  WW [Por] 7,5  Błonnik pokarmowy [g] 10,5  Sód [mg] 569,5  suma cukrów prostych [g] 6,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,1  |  Energia [kcal] 66  Białko ogółem [g] 1,4  Tłuszcz [g] 0,3  Węglowodany ogółem [g] 17  Witamina C [mg] 73,5  WW [Por] 1,7  Błonnik pokarmowy [g] 2,9  Sód [mg] 4,5  suma cukrów prostych [g] 5,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 279  Białko ogółem [g] 14,3  Tłuszcz [g] 20,1  Węglowodany ogółem [g] 36,9  Witamina C [mg] 24,9  WW [Por] 3,8  Błonnik pokarmowy [g] 3,1  Sód [mg] 268,1  suma cukrów prostych [g] 0,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3  |  Energia [kcal] 52,8  Białko ogółem [g] 1,3  Tłuszcz [g] 0,5  Węglowodany ogółem [g] 11,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,2  Błonnik pokarmowy [g] 1,1  Sód [mg] 1,8  suma cukrów prostych [g]  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 1 628,7  Białko ogółem [g] 76,4  Tłuszcz [g] 74,5  Węglowodany ogółem [g] 209,7  Witamina C [mg] 198,3  WW [Por] 21,1  Błonnik pokarmowy [g] 21,8  Sód [mg] 1 291,4  suma cukrów prostych [g] 19  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,2  |  |
| z ogr łatw przysw węgl. b/ml | Składniki | KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ\* 350 mlCHLEB RAZOWY \* 40 gCHLEB PSZENNO ŻYTNI\* 40 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gSAŁATA MASŁOWA 10 gJAJKO KURZE GOTOWANE 1 sztSZYNKA WP MICHAŁOWEJ\* 50 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlOGÓREK śW 60 g | CIASTO DROŻDŻOWE\* 50 g | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM B/ML\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gFILET Z KURCZAKA GOTOWANY\* 80 gSURÓWKA Z KAP PEK,MARCH,JABŁ,KUK Z OLEJ\* 130 gKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 gSOS MAJERANKOWY\* 100 ml | POMARAŃCZA\* 150 g | CHLEB PSZENNO ŻYTNI\* 40 gCHLEB RAZOWY\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP\* 60 gPOMIDOR 70 gSAŁATA MASŁOWA 10 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 ml | CHRUPKI KUKURYDZIANE \* 15 g |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-06 sobota | z ogr łatw przysw węgl. b/ml |  |  Waga porcji [g]: 816  |  Waga porcji [g]: 50  |  Waga porcji [g]: 1 110  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 505  |  Waga porcji [g]: 15  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 601,5  Białko ogółem [g] 26,4  Tłuszcz [g] 25,2  Węglowodany ogółem [g] 72,9  Witamina C [mg] 21  WW [Por] 7,3  Błonnik pokarmowy [g] 5,5  Sód [mg] 483,9  suma cukrów prostych [g] 2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,2  |  Energia [kcal] 145  Białko ogółem [g] 3,9  Tłuszcz [g] 4  Węglowodany ogółem [g] 23,9  Witamina C [mg]  WW [Por] 2,4  Błonnik pokarmowy [g] 0,8  Sód [mg] 69,5  suma cukrów prostych [g] 4,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 726,2  Białko ogółem [g] 35,3  Tłuszcz [g] 28,4  Węglowodany ogółem [g] 95,2  Witamina C [mg] 92,5  WW [Por] 9,5  Błonnik pokarmowy [g] 12,1  Sód [mg] 583,8  suma cukrów prostych [g] 7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,1  |  Energia [kcal] 66  Białko ogółem [g] 1,4  Tłuszcz [g] 0,3  Węglowodany ogółem [g] 17  Witamina C [mg] 73,5  WW [Por] 1,7  Błonnik pokarmowy [g] 2,9  Sód [mg] 4,5  suma cukrów prostych [g] 5,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 407,4  Białko ogółem [g] 17  Tłuszcz [g] 24,7  Węglowodany ogółem [g] 58,7  Witamina C [mg] 24,9  WW [Por] 6  Błonnik pokarmowy [g] 4,3  Sód [mg] 442,2  suma cukrów prostych [g] 1,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,5  |  Energia [kcal] 52,8  Białko ogółem [g] 1,3  Tłuszcz [g] 0,5  Węglowodany ogółem [g] 11,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,2  Błonnik pokarmowy [g] 1,1  Sód [mg] 1,8  suma cukrów prostych [g]  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 1 998,9  Białko ogółem [g] 85,3  Tłuszcz [g] 83,1  Węglowodany ogółem [g] 279,5  Witamina C [mg] 211,9  WW [Por] 28,1  Błonnik pokarmowy [g] 26,7  Sód [mg] 1 585,7  suma cukrów prostych [g] 20,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7  |  |
| z ogr łatw przysw węglNISKOTŁ | Składniki | KASZA MANNA NA MLEKU\* 350 mlCHLEB RAZOWY\* 60 gCHLEB PSZENNO ŻYTNI\* 40 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ\* 50 gPOWIDŁA JABŁKOWE\* 50 gWARZYWA GOTOWANE\* 60 gSAŁATA MASŁOWA 10 gHERBATA B/CUKRU\* 250 ml | CIASTO DROŻDŻOWE\* 50 g | ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gFILET Z KURCZAKA GOTOWANY\* 80 gSZPINAK GOTOWANY\* 150 gSOS MAJERANKOWY\* 100 mlKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g | KEFIR NATURALNY 150 ml | CHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 60 gCHLEB RAZOWY\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP\* 60 gJABŁKO PIECZONE\* 150 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA 10 g | CHRUPKI KUKURYDZIANE \* 15 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 880  |  Waga porcji [g]: 50  |  Waga porcji [g]: 1 130  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 600  |  Waga porcji [g]: 15  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 697,7  Białko ogółem [g] 29,8  Tłuszcz [g] 22,2  Węglowodany ogółem [g] 110,1  Witamina C [mg] 32,3  WW [Por] 11,1  Błonnik pokarmowy [g] 9,5  Sód [mg] 634,1  suma cukrów prostych [g] 21,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,1  |  Energia [kcal] 145  Białko ogółem [g] 3,9  Tłuszcz [g] 4  Węglowodany ogółem [g] 23,9  Witamina C [mg]  WW [Por] 2,4  Błonnik pokarmowy [g] 0,8  Sód [mg] 69,5  suma cukrów prostych [g] 4,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 663,9  Białko ogółem [g] 36,4  Tłuszcz [g] 26,2  Węglowodany ogółem [g] 83,9  Witamina C [mg] 118,9  WW [Por] 8,4  Błonnik pokarmowy [g] 13,5  Sód [mg] 615,9  suma cukrów prostych [g] 7,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,9  |  Energia [kcal] 78  Białko ogółem [g] 5,7  Tłuszcz [g] 2,7  Węglowodany ogółem [g] 7,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 0,8  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 57  suma cukrów prostych [g] 6,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2  |  Energia [kcal] 480,6  Białko ogółem [g] 18,6  Tłuszcz [g] 21,6  Węglowodany ogółem [g] 94  Witamina C [mg] 29,5  WW [Por] 9,4  Błonnik pokarmowy [g] 8,5  Sód [mg] 527,4  suma cukrów prostych [g] 8,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,3  |  Energia [kcal] 52,8  Białko ogółem [g] 1,3  Tłuszcz [g] 0,5  Węglowodany ogółem [g] 11,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,2  Błonnik pokarmowy [g] 1,1  Sód [mg] 1,8  suma cukrów prostych [g]  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 2 118  Białko ogółem [g] 95,7  Tłuszcz [g] 77,2  Węglowodany ogółem [g] 331,5  Witamina C [mg] 180,7  WW [Por] 33,3  Błonnik pokarmowy [g] 33,4  Sód [mg] 1 905,7  suma cukrów prostych [g] 47,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-06 sobota | KRĄŻENIE | Składniki | KASZA MANNA NA MLEKU\* 350 mlCHLEB RAZOWY \* 40 gBUŁKA PSZENNA KROJ\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ\* 50 gSAŁATA MASŁOWA 10 gDŻEM 40 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlPOMARAŃCZA\* 150 gCIASTO DROŻDŻOWE\* 50 g |  | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gFILET Z KURCZAKA GOTOWANY\* 80 gSURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z JOG\* 130 gSOS MAJERANKOWY\* 100 mlKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g |  | BUŁKA PSZENNA KROJ\* 80 gCHLEB RAZOWY \* 40 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gPOMIDOR 70 gSAŁATA MASŁOWA 10 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP\* 60 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 ml | CHRUPKI KUKURYDZIANE \* 15 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 1 015  |  |  Waga porcji [g]: 1 110  |  |  Waga porcji [g]: 525  |  Waga porcji [g]: 15  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 950,5  Białko ogółem [g] 34,2  Tłuszcz [g] 28,8  Węglowodany ogółem [g] 146,2  Witamina C [mg] 78,9  WW [Por] 14,7  Błonnik pokarmowy [g] 6,9  Sód [mg] 627,2  suma cukrów prostych [g] 39,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,5  |  |  Energia [kcal] 719,6  Białko ogółem [g] 36,8  Tłuszcz [g] 25,9  Węglowodany ogółem [g] 97,6  Witamina C [mg] 92,8  WW [Por] 9,7  Błonnik pokarmowy [g] 12,1  Sód [mg] 214,4  suma cukrów prostych [g] 8,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,2  |  |  Energia [kcal] 496,4  Białko ogółem [g] 19,3  Tłuszcz [g] 27,5  Węglowodany ogółem [g] 71,8  Witamina C [mg] 24,9  WW [Por] 7,3  Błonnik pokarmowy [g] 4  Sód [mg] 503,4  suma cukrów prostych [g] 2,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,3  |  Energia [kcal] 52,8  Białko ogółem [g] 1,3  Tłuszcz [g] 0,5  Węglowodany ogółem [g] 11,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,2  Błonnik pokarmowy [g] 1,1  Sód [mg] 1,8  suma cukrów prostych [g]  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 2 219,3  Białko ogółem [g] 91,6  Tłuszcz [g] 82,7  Węglowodany ogółem [g] 327,4  Witamina C [mg] 196,6  WW [Por] 32,9  Błonnik pokarmowy [g] 24,1  Sód [mg] 1 346,8  suma cukrów prostych [g] 50,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1  |  |
| KRĄŻENIE BEZ MLEKA | Składniki | KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ\* 350 mlCHLEB RAZOWY \* 40 gBUŁKA PSZENNA KROJ\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ\* 50 gSAŁATA MASŁOWA 10 gDŻEM 40 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlPOMARAŃCZA\* 150 gCIASTO DROŻDŻOWE\* 50 g |  | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM B/ML\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gFILET Z KURCZAKA GOTOWANY\* 80 gSOS MAJERANKOWY\* 100 mlSURÓWKA Z KAP PEK,MARCH,JABŁ,KUK Z OLEJ\* 130 gKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g |  | CHLEB RAZOWY \* 40 gBUŁKA PSZENNA KROJ\* 80 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP\* 60 gPOMIDOR 70 gSAŁATA MASŁOWA 10 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 ml | CHRUPKI KUKURYDZIANE \* 15 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 1 015  |  |  Waga porcji [g]: 1 110  |  |  Waga porcji [g]: 525  |  Waga porcji [g]: 15  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-06 sobota | KRĄŻENIE BEZ MLEKA | Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 850,7  Białko ogółem [g] 25,3  Tłuszcz [g] 25,5  Węglowodany ogółem [g] 139,3  Witamina C [mg] 90,8  WW [Por] 14  Błonnik pokarmowy [g] 9  Sód [mg] 528,1  suma cukrów prostych [g] 25,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,6  |  |  Energia [kcal] 726,2  Białko ogółem [g] 35,3  Tłuszcz [g] 28,4  Węglowodany ogółem [g] 95,2  Witamina C [mg] 92,5  WW [Por] 9,5  Błonnik pokarmowy [g] 12,1  Sód [mg] 583,8  suma cukrów prostych [g] 7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,1  |  |  Energia [kcal] 496,4  Białko ogółem [g] 19,3  Tłuszcz [g] 27,5  Węglowodany ogółem [g] 71,8  Witamina C [mg] 24,9  WW [Por] 7,3  Błonnik pokarmowy [g] 4  Sód [mg] 503,4  suma cukrów prostych [g] 2,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,3  |  Energia [kcal] 52,8  Białko ogółem [g] 1,3  Tłuszcz [g] 0,5  Węglowodany ogółem [g] 11,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,2  Błonnik pokarmowy [g] 1,1  Sód [mg] 1,8  suma cukrów prostych [g]  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 2 126,1  Białko ogółem [g] 81,2  Tłuszcz [g] 81,9  Węglowodany ogółem [g] 318,1  Witamina C [mg] 208,2  WW [Por] 32  Błonnik pokarmowy [g] 26,2  Sód [mg] 1 617,1  suma cukrów prostych [g] 35  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1  |  |
| NISKOTŁUSZCZOWA | Składniki | KASZA MANNA NA MLEKU\* 350 mlBUŁKA PSZENNA KROJ\* 100 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ\* 50 gDŻEM 40 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlWARZYWA GOTOWANE\* 60 gCIASTO DROŻDŻOWE\* 50 g |  | ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gFILET Z KURCZAKA GOTOWANY\* 80 gSZPINAK GOTOWANY\* 150 gSOS MAJERANKOWY\* 100 mlKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g |  | BUŁKA PSZENNA KROJ \* 120 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 gMARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI\* 70 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP\* 60 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 ml | CHRUPKI KUKURYDZIANE \* 15 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 910  |  |  Waga porcji [g]: 1 130  |  |  Waga porcji [g]: 510  |  Waga porcji [g]: 15  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 924,7  Białko ogółem [g] 34,5  Tłuszcz [g] 28,8  Węglowodany ogółem [g] 136,7  Witamina C [mg] 21  WW [Por] 13,8  Błonnik pokarmowy [g] 6,6  Sód [mg] 669,6  suma cukrów prostych [g] 36,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,7  |  |  Energia [kcal] 663,9  Białko ogółem [g] 36,4  Tłuszcz [g] 26,2  Węglowodany ogółem [g] 83,9  Witamina C [mg] 118,9  WW [Por] 8,4  Błonnik pokarmowy [g] 13,5  Sód [mg] 615,9  suma cukrów prostych [g] 7,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,9  |  |  Energia [kcal] 502,5  Białko ogółem [g] 20  Tłuszcz [g] 24,7  Węglowodany ogółem [g] 78  Witamina C [mg] 10,7  WW [Por] 7,9  Błonnik pokarmowy [g] 5,9  Sód [mg] 562  suma cukrów prostych [g] 4,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,2  |  Energia [kcal] 52,8  Białko ogółem [g] 1,3  Tłuszcz [g] 0,5  Węglowodany ogółem [g] 11,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,2  Błonnik pokarmowy [g] 1,1  Sód [mg] 1,8  suma cukrów prostych [g]  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 2 143,9  Białko ogółem [g] 92,2  Tłuszcz [g] 80,2  Węglowodany ogółem [g] 310,4  Witamina C [mg] 150,6  WW [Por] 31,3  Błonnik pokarmowy [g] 27,1  Sód [mg] 1 849,3  suma cukrów prostych [g] 47,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9  |  |
| BEZTŁUSZCZOWA | Składniki | KASZA MANNA NA MLEKU\* 350 mlBUŁKA PSZENNA KROJ\* 100 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ\* 50 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlDŻEM 40 gJABŁKO PIECZONE\* 150 gCIASTO DROŻDŻOWE\* 50 g |  | ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gFILET Z KURCZAKA GOTOWANY\* 80 gSZPINAK GOTOWANY\* 150 gSOS MAJERANKOWY\* 100 mlKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g |  | BUŁKA PSZENNA KROJ \* 120 gMARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI\* 70 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP\* 60 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 ml | CHRUPKI KUKURYDZIANE \* 15 g |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-06 sobota | BEZTŁUSZCZOWA |  |  Waga porcji [g]: 990  |  |  Waga porcji [g]: 1 130  |  |  Waga porcji [g]: 500  |  Waga porcji [g]: 15  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 872,3  Białko ogółem [g] 34,1  Tłuszcz [g] 18,5  Węglowodany ogółem [g] 156,8  Witamina C [mg] 24,8  WW [Por] 15,8  Błonnik pokarmowy [g] 7,8  Sód [mg] 612,6  suma cukrów prostych [g] 41  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,7  |  |  Energia [kcal] 663,9  Białko ogółem [g] 36,4  Tłuszcz [g] 26,2  Węglowodany ogółem [g] 83,9  Witamina C [mg] 118,9  WW [Por] 8,4  Błonnik pokarmowy [g] 13,5  Sód [mg] 615,9  suma cukrów prostych [g] 7,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,9  |  |  Energia [kcal] 430,4  Białko ogółem [g] 20  Tłuszcz [g] 16,7  Węglowodany ogółem [g] 77,9  Witamina C [mg] 10,7  WW [Por] 7,9  Błonnik pokarmowy [g] 5,9  Sód [mg] 561,1  suma cukrów prostych [g] 4,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,4  |  Energia [kcal] 52,8  Białko ogółem [g] 1,3  Tłuszcz [g] 0,5  Węglowodany ogółem [g] 11,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,2  Błonnik pokarmowy [g] 1,1  Sód [mg] 1,8  suma cukrów prostych [g]  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 2 019,4  Białko ogółem [g] 91,8  Tłuszcz [g] 61,9  Węglowodany ogółem [g] 330,4  Witamina C [mg] 154,4  WW [Por] 33,3  Błonnik pokarmowy [g] 28,3  Sód [mg] 1 791,4  suma cukrów prostych [g] 52,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,1  |  |
| OSZCZĘDZAJĄCA | Składniki | KASZA MANNA NA MLEKU\* 350 mlBUŁKA PSZENNA KROJ\* 80 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 gSZYNKA WP GOT B/SOLI\* 30 gJABŁKO PRAŻONE\* 60 gWARZYWA GOTOWANE\* 60 gHERBATA B/CUKRU\* 250 ml | CIASTO DROŻDŻOWE\* 50 g | ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gPULPET DROBIOWY\* 100 gSZPINAK GOTOWANY\* 150 gKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 gSOS MAJERANKOWY\* 100 ml | JABŁKO PIECZONE\* 150 g | BUŁKA PSZENNA KROJ\* 100 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 gMARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI\* 70 gSCHAB GOT B/SOLI \* 60 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 ml | CHRUPKI KUKURYDZIANE \* 15 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 840  |  Waga porcji [g]: 50  |  Waga porcji [g]: 1 150  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 490  |  Waga porcji [g]: 15  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 755,9  Białko ogółem [g] 35,6  Tłuszcz [g] 26,4  Węglowodany ogółem [g] 99,8  Witamina C [mg] 22,5  WW [Por] 10,1  Błonnik pokarmowy [g] 6,7  Sód [mg] 572,4  suma cukrów prostych [g] 18,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10  |  Energia [kcal] 145  Białko ogółem [g] 3,9  Tłuszcz [g] 4  Węglowodany ogółem [g] 23,9  Witamina C [mg]  WW [Por] 2,4  Błonnik pokarmowy [g] 0,8  Sód [mg] 69,5  suma cukrów prostych [g] 4,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 687,2  Białko ogółem [g] 35,4  Tłuszcz [g] 23  Węglowodany ogółem [g] 98,3  Witamina C [mg] 118,7  WW [Por] 9,9  Błonnik pokarmowy [g] 14  Sód [mg] 1 089  suma cukrów prostych [g] 7,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,8  |  Energia [kcal] 69  Białko ogółem [g] 0,9  Tłuszcz [g] 0,9  Węglowodany ogółem [g] 27,2  Witamina C [mg] 20,7  WW [Por] 2,7  Błonnik pokarmowy [g] 4,5  Sód [mg] 4,5  suma cukrów prostych [g] 7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 553,8  Białko ogółem [g] 28  Tłuszcz [g] 21,6  Węglowodany ogółem [g] 66,3  Witamina C [mg] 10,7  WW [Por] 6,7  Błonnik pokarmowy [g] 5,5  Sód [mg] 519,4  suma cukrów prostych [g] 3,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,1  |  Energia [kcal] 52,8  Białko ogółem [g] 1,3  Tłuszcz [g] 0,5  Węglowodany ogółem [g] 11,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,2  Błonnik pokarmowy [g] 1,1  Sód [mg] 1,8  suma cukrów prostych [g]  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 2 263,7  Białko ogółem [g] 105,1  Tłuszcz [g] 76,4  Węglowodany ogółem [g] 327,3  Witamina C [mg] 172,6  WW [Por] 33  Błonnik pokarmowy [g] 32,6  Sód [mg] 2 256,6  suma cukrów prostych [g] 41,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9  |  |
| NISKOENERGETYCZNA 1000 | Składniki | CHLEB RAZOWY \* 30 gCHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 30 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ\* 50 gSAŁATA MASŁOWA 10 gHERBATA B/CUKRU\* 250 ml | POMARAŃCZA\* 150 g | ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 100 gFILET Z KURCZAKA GOTOWANY\* 80 gSURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z JOG\* 130 gKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g |  | CHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 30 gCHLEB RAZOWY \* 30 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP\* 60 gPOMIDOR 70 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA 10 g | CHRUPKI KUKURYDZIANE \* 15 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 380  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 560  |  |  Waga porcji [g]: 460  |  Waga porcji [g]: 15  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-06 sobota | NISKOENERGETYCZNA 1000 | Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 279,3  Białko ogółem [g] 13  Tłuszcz [g] 11,6  Węglowodany ogółem [g] 33  Witamina C [mg] 1,3  WW [Por] 3,3  Błonnik pokarmowy [g] 1,9  Sód [mg] 261,8  suma cukrów prostych [g] 0,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,1  |  Energia [kcal] 66  Białko ogółem [g] 1,4  Tłuszcz [g] 0,3  Węglowodany ogółem [g] 17  Witamina C [mg] 73,5  WW [Por] 1,7  Błonnik pokarmowy [g] 2,9  Sód [mg] 4,5  suma cukrów prostych [g] 5,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 370,4  Białko ogółem [g] 27,8  Tłuszcz [g] 15,5  Węglowodany ogółem [g] 38,7  Witamina C [mg] 71,2  WW [Por] 3,8  Błonnik pokarmowy [g] 6,6  Sód [mg] 146,1  suma cukrów prostych [g] 5,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5  |  |  Energia [kcal] 279  Białko ogółem [g] 14,3  Tłuszcz [g] 20,1  Węglowodany ogółem [g] 36,9  Witamina C [mg] 24,9  WW [Por] 3,8  Błonnik pokarmowy [g] 3,1  Sód [mg] 268,1  suma cukrów prostych [g] 0,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3  |  Energia [kcal] 52,8  Białko ogółem [g] 1,3  Tłuszcz [g] 0,5  Węglowodany ogółem [g] 11,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,2  Błonnik pokarmowy [g] 1,1  Sód [mg] 1,8  suma cukrów prostych [g]  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 1 047,5  Białko ogółem [g] 57,8  Tłuszcz [g] 48  Węglowodany ogółem [g] 137,4  Witamina C [mg] 170,9  WW [Por] 13,8  Błonnik pokarmowy [g] 15,6  Sód [mg] 682,3  suma cukrów prostych [g] 13,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,2  |  |
| NISKOENERGETYCZNA 1500 | Składniki | KASZA MANNA NA MLEKU\* 200 mlCHLEB RAZOWY \* 30 gCHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 30 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ\* 50 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA 10 gCIASTO DROŻDŻOWE\*/ 40 g | POMARAŃCZA\* 150 g | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM \* 200 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gFILET Z KURCZAKA GOTOWANY\* 80 gSURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z JOG\* 130 gSOS MAJERANKOWY\* 100 mlKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g |  | CHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 30 gCHLEB RAZOWY \* 40 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP\* 60 gPOMIDOR 70 gSAŁATA MASŁOWA 10 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 ml | CHRUPKI KUKURYDZIANE \* 15 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 620  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 910  |  |  Waga porcji [g]: 470  |  Waga porcji [g]: 15  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 527,2  Białko ogółem [g] 23  Tłuszcz [g] 18,3  Węglowodany ogółem [g] 70,3  Witamina C [mg] 3  WW [Por] 7,1  Błonnik pokarmowy [g] 2,8  Sód [mg] 394,3  suma cukrów prostych [g] 12,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,5  |  Energia [kcal] 66  Białko ogółem [g] 1,4  Tłuszcz [g] 0,3  Węglowodany ogółem [g] 17  Witamina C [mg] 73,5  WW [Por] 1,7  Błonnik pokarmowy [g] 2,9  Sód [mg] 4,5  suma cukrów prostych [g] 5,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 621,5  Białko ogółem [g] 33,5  Tłuszcz [g] 25,2  Węglowodany ogółem [g] 76,8  Witamina C [mg] 87,4  WW [Por] 7,6  Błonnik pokarmowy [g] 10,5  Sód [mg] 195,6  suma cukrów prostych [g] 8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,1  |  |  Energia [kcal] 301,3  Białko ogółem [g] 14,9  Tłuszcz [g] 20,3  Węglowodany ogółem [g] 42,4  Witamina C [mg] 24,9  WW [Por] 4,3  Błonnik pokarmowy [g] 3,4  Sód [mg] 311,5  suma cukrów prostych [g] 0,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,1  |  Energia [kcal] 52,8  Białko ogółem [g] 1,3  Tłuszcz [g] 0,5  Węglowodany ogółem [g] 11,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,2  Błonnik pokarmowy [g] 1,1  Sód [mg] 1,8  suma cukrów prostych [g]  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 1 568,8  Białko ogółem [g] 74,1  Tłuszcz [g] 64,6  Węglowodany ogółem [g] 218,3  Witamina C [mg] 188,8  WW [Por] 21,9  Błonnik pokarmowy [g] 20,7  Sód [mg] 907,7  suma cukrów prostych [g] 27,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,8  |  |
| WYSOKOBIAŁKOWA | Składniki | KASZA MANNA NA MLEKU\* 350 mlCHLEB RAZOWY \* 40 gBUŁKA PSZENNA KROJ\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gDŻEM 40 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ\* 50 gSAŁATA MASŁOWA 10 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlCIASTO DROŻDŻOWE\* 50 gPOMARAŃCZA\* 150 g | JABŁKO PIECZONE Z SEREM\* 150 g | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gFILET Z KURCZAKA GOTOWANY\* 80 gSURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z JOG\* 130 gKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 gSOS MAJERANKOWY\* 100 ml | JOGURT NATURALNY 150 ml | CHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 60 gCHLEB RAZOWY\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP\* 60 gPOMIDOR 70 gSCHAB GOT B/ SOLI\* 30 gSAŁATA MASŁOWA 10 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 ml | BUDYŃ B/C\* 150 ml |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-06 sobota | WYSOKOBIAŁKOWA |  |  Waga porcji [g]: 1 015  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 1 110  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 555  |  Waga porcji [g]: 150  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 950,5  Białko ogółem [g] 34,2  Tłuszcz [g] 28,8  Węglowodany ogółem [g] 146,2  Witamina C [mg] 78,9  WW [Por] 14,7  Błonnik pokarmowy [g] 6,9  Sód [mg] 627,2  suma cukrów prostych [g] 39,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,5  |  Energia [kcal] 93,4  Białko ogółem [g] 4,3  Tłuszcz [g] 1,7  Węglowodany ogółem [g] 28,1  Witamina C [mg] 20,7  WW [Por] 2,8  Błonnik pokarmowy [g] 4,5  Sód [mg] 4,5  suma cukrów prostych [g] 7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,7  |  Energia [kcal] 719,6  Białko ogółem [g] 36,8  Tłuszcz [g] 25,9  Węglowodany ogółem [g] 97,6  Witamina C [mg] 92,8  WW [Por] 9,7  Błonnik pokarmowy [g] 12,1  Sód [mg] 214,4  suma cukrów prostych [g] 8,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,2  |  Energia [kcal] 90  Białko ogółem [g] 6,5  Tłuszcz [g] 3  Węglowodany ogółem [g] 9,3  Witamina C [mg] 1,5  WW [Por] 0,9  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 94,5  suma cukrów prostych [g] 8,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 562,6  Białko ogółem [g] 31  Tłuszcz [g] 30,9  Węglowodany ogółem [g] 69,3  Witamina C [mg] 24,9  WW [Por] 7  Błonnik pokarmowy [g] 4,8  Sód [mg] 554,2  suma cukrów prostych [g] 1,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,7  |  Energia [kcal] 131,9  Białko ogółem [g] 5,1  Tłuszcz [g] 3  Węglowodany ogółem [g] 20,9  Witamina C [mg] 1,6  WW [Por] 2,1  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 68  suma cukrów prostych [g] 13,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 2 548  Białko ogółem [g] 117,9  Tłuszcz [g] 93,3  Węglowodany ogółem [g] 371,4  Witamina C [mg] 220,4  WW [Por] 37,2  Błonnik pokarmowy [g] 28,3  Sód [mg] 1 562,8  suma cukrów prostych [g] 78,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7  |  |
| NISKOBIAŁKOWA | Składniki | KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ\* 350 mlCHLEB RAZOWY \* 40 gBUŁKA PSZENNA KROJ\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gDŻEM \* 70 gSAŁATA MASŁOWA 10 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlWARZYWA GOTOWANE\* 60 g | CIASTO DROŻDŻOWE\* 50 g | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM B/ML\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gFILET Z KURCZAKA GOTOWANY 1/2 PORCJI 40 gSOS MAJERANKOWY\* 100 mlSURÓWKA Z KAP PEK,MARCH,JABŁ,KUK Z OLEJ\* 130 gKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g | POMARAŃCZA\* 150 g | CHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 60 gCHLEB RAZOWY\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gRYŻ Z WARZYWAMI\* 150 gPOMIDOR 70 gSAŁATA MASŁOWA 10 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 mlMARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI\* 70 g | CHRUPKI KUKURYDZIANE \* 15 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 855  |  Waga porcji [g]: 50  |  Waga porcji [g]: 1 070  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 735  |  Waga porcji [g]: 15  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 675,6  Białko ogółem [g] 12,7  Tłuszcz [g] 21,7  Węglowodany ogółem [g] 117,3  Witamina C [mg] 35,1  WW [Por] 11,9  Błonnik pokarmowy [g] 8,8  Sód [mg] 515,3  suma cukrów prostych [g] 28,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7  |  Energia [kcal] 145  Białko ogółem [g] 3,9  Tłuszcz [g] 4  Węglowodany ogółem [g] 23,9  Witamina C [mg]  WW [Por] 2,4  Błonnik pokarmowy [g] 0,8  Sód [mg] 69,5  suma cukrów prostych [g] 4,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 631,3  Białko ogółem [g] 24,1  Tłuszcz [g] 22,8  Węglowodany ogółem [g] 95,2  Witamina C [mg] 92,3  WW [Por] 9,5  Błonnik pokarmowy [g] 12,1  Sód [mg] 547,2  suma cukrów prostych [g] 7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,5  |  Energia [kcal] 66  Białko ogółem [g] 1,4  Tłuszcz [g] 0,3  Węglowodany ogółem [g] 17  Witamina C [mg] 73,5  WW [Por] 1,7  Błonnik pokarmowy [g] 2,9  Sód [mg] 4,5  suma cukrów prostych [g] 5,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 633,7  Białko ogółem [g] 13,4  Tłuszcz [g] 18  Węglowodany ogółem [g] 115,4  Witamina C [mg] 30,5  WW [Por] 11,6  Błonnik pokarmowy [g] 10,4  Sód [mg] 925,9  suma cukrów prostych [g] 4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5  |  Energia [kcal] 52,8  Białko ogółem [g] 1,3  Tłuszcz [g] 0,5  Węglowodany ogółem [g] 11,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,2  Błonnik pokarmowy [g] 1,1  Sód [mg] 1,8  suma cukrów prostych [g]  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 2 204,4  Białko ogółem [g] 56,8  Tłuszcz [g] 67,3  Węglowodany ogółem [g] 380,6  Witamina C [mg] 231,4  WW [Por] 38,3  Błonnik pokarmowy [g] 36,1  Sód [mg] 2 064,2  suma cukrów prostych [g] 49,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,4  |  |
| DZIECIĘCA 1-3 | Składniki | KASZA MANNA NA MLEKU\* 200 mlBUŁKA PSZENNA KROJ \* 30 gMASŁO 82% 5 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ\* 30 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA 10 gDŻEM 40 gPOMARAŃCZA\* 150 g | KISIEL B/C\* 150 ml | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM \* 200 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 100 gPULPET DROBIOWY GOTOWANY\* 100 gSZPINAK GOTOWANY\* 100 gKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g | KEFIR NATURALNY 150 ml | BUŁKA PSZENNA KROJ \* 30 gMASŁO 82% 5 gPOMIDOR 70 gSAŁATA MASŁOWA 10 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP\* 60 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 ml | CHRUPKI KUKURYDZIANE \* 15 g |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-06 sobota | DZIECIĘCA 1-3 |  |  Waga porcji [g]: 715  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 750  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 425  |  Waga porcji [g]: 15  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 423,2  Białko ogółem [g] 16,1  Tłuszcz [g] 11,1  Węglowodany ogółem [g] 67,7  Witamina C [mg] 77,6  WW [Por] 6,8  Błonnik pokarmowy [g] 4  Sód [mg] 203,3  suma cukrów prostych [g] 27,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,8  |  Energia [kcal] 14,7  Białko ogółem [g]  Tłuszcz [g]  Węglowodany ogółem [g] 3,9  Witamina C [mg] 1,2  WW [Por] 0,4  Błonnik pokarmowy [g] 0,3  Sód [mg] 0,2  suma cukrów prostych [g] 2,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 497,8  Białko ogółem [g] 30,2  Tłuszcz [g] 15,2  Węglowodany ogółem [g] 67,6  Witamina C [mg] 82,1  WW [Por] 6,7  Błonnik pokarmowy [g] 7,6  Sód [mg] 660,1  suma cukrów prostych [g] 4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5  |  Energia [kcal] 78  Białko ogółem [g] 5,7  Tłuszcz [g] 2,7  Węglowodany ogółem [g] 7,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 0,8  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 57  suma cukrów prostych [g] 6,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2  |  Energia [kcal] 189,6  Białko ogółem [g] 12,6  Tłuszcz [g] 16,8  Węglowodany ogółem [g] 21,5  Witamina C [mg] 24,9  WW [Por] 2,2  Błonnik pokarmowy [g] 1,8  Sód [mg] 127,4  suma cukrów prostych [g] 0,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,1  |  Energia [kcal] 52,8  Białko ogółem [g] 1,3  Tłuszcz [g] 0,5  Węglowodany ogółem [g] 11,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,2  Błonnik pokarmowy [g] 1,1  Sód [mg] 1,8  suma cukrów prostych [g]  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 1 256,1  Białko ogółem [g] 65,9  Tłuszcz [g] 46,3  Węglowodany ogółem [g] 180,3  Witamina C [mg] 185,8  WW [Por] 18,1  Błonnik pokarmowy [g] 14,8  Sód [mg] 1 049,8  suma cukrów prostych [g] 41,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16  |  |
| DZIECIĘCA 4-10 | Składniki | KASZA MANNA NA MLEKU\* 350 mlCHLEB RAZOWY \* 30 gBUŁKA PSZENNA KROJ \* 30 gMASŁO 82% 10 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ\* 50 gSAŁATA MASŁOWA 10 gDŻEM 40 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlPOMARAŃCZA\* 150 g | CIASTO DROŻDŻOWE\* 50 g | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gFILET Z KURCZAKA GOTOWANY\* 80 gSURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z JOG\* 130 gKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g | KEFIR NATURALNY 150 ml | BUŁKA PSZENNA KROJ \* 30 gCHLEB RAZOWY \* 30 gMASŁO 82% 10 gPOMIDOR 70 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA 10 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP\* 60 g | CHRUPKI KUKURYDZIANE \* 15 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 920  |  Waga porcji [g]: 50  |  Waga porcji [g]: 1 010  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 460  |  Waga porcji [g]: 15  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 661,9  Białko ogółem [g] 27,3  Tłuszcz [g] 19,6  Węglowodany ogółem [g] 99,8  Witamina C [mg] 78,9  WW [Por] 10  Błonnik pokarmowy [g] 5,3  Sód [mg] 392,3  suma cukrów prostych [g] 34,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,7  |  Energia [kcal] 145  Białko ogółem [g] 3,9  Tłuszcz [g] 4  Węglowodany ogółem [g] 23,9  Witamina C [mg]  WW [Por] 2,4  Błonnik pokarmowy [g] 0,8  Sód [mg] 69,5  suma cukrów prostych [g] 4,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 694,8  Białko ogółem [g] 36  Tłuszcz [g] 25,8  Węglowodany ogółem [g] 91,6  Witamina C [mg] 88,9  WW [Por] 9,1  Błonnik pokarmowy [g] 11,1  Sód [mg] 195,2  suma cukrów prostych [g] 8,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,2  |  Energia [kcal] 78  Białko ogółem [g] 5,7  Tłuszcz [g] 2,7  Węglowodany ogółem [g] 7,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 0,8  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 57  suma cukrów prostych [g] 6,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2  |  Energia [kcal] 294  Białko ogółem [g] 14,6  Tłuszcz [g] 21,4  Węglowodany ogółem [g] 38  Witamina C [mg] 24,9  WW [Por] 3,9  Błonnik pokarmowy [g] 2,8  Sód [mg] 257,6  suma cukrów prostych [g] 1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6  |  Energia [kcal] 52,8  Białko ogółem [g] 1,3  Tłuszcz [g] 0,5  Węglowodany ogółem [g] 11,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,2  Błonnik pokarmowy [g] 1,1  Sód [mg] 1,8  suma cukrów prostych [g]  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 1 926,5  Białko ogółem [g] 88,8  Tłuszcz [g] 74  Węglowodany ogółem [g] 272,9  Witamina C [mg] 192,7  WW [Por] 27,4  Błonnik pokarmowy [g] 21,1  Sód [mg] 973,4  suma cukrów prostych [g] 54,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8  |  |
| DZIECIĘCA 11-16 | Składniki | KASZA MANNA NA MLEKU\* 350 mlCHLEB RAZOWY \* 40 gBUŁKA PSZENNA KROJ\* 60 gMASŁO 82% 15 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ\* 50 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA 10 gDŻEM 40 gPOMARAŃCZA\* 150 g | CIASTO DROŻDŻOWE\* 50 g | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gFILET Z KURCZAKA GOTOWANY\* 80 gSURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z JOG\* 130 gKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 gSOS MAJERANKOWY\* 100 ml | KEFIR NATURALNY 150 ml | BUŁKA PSZENNA KROJ\* 80 gCHLEB RAZOWY \* 40 gMASŁO 82% 15 gPOMIDOR 70 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA 10 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP\* 60 g | CHRUPKI KUKURYDZIANE \* 15 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 965  |  Waga porcji [g]: 50  |  Waga porcji [g]: 1 110  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 525  |  Waga porcji [g]: 15  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-06 sobota | DZIECIĘCA 11-16 | Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 810  Białko ogółem [g] 30,4  Tłuszcz [g] 25,2  Węglowodany ogółem [g] 122,3  Witamina C [mg] 78,9  WW [Por] 12,3  Błonnik pokarmowy [g] 6,2  Sód [mg] 556,3  suma cukrów prostych [g] 35,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,8  |  Energia [kcal] 145  Białko ogółem [g] 3,9  Tłuszcz [g] 4  Węglowodany ogółem [g] 23,9  Witamina C [mg]  WW [Por] 2,4  Błonnik pokarmowy [g] 0,8  Sód [mg] 69,5  suma cukrów prostych [g] 4,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 719,6  Białko ogółem [g] 36,8  Tłuszcz [g] 25,9  Węglowodany ogółem [g] 97,6  Witamina C [mg] 92,8  WW [Por] 9,7  Błonnik pokarmowy [g] 12,1  Sód [mg] 214,4  suma cukrów prostych [g] 8,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,2  |  Energia [kcal] 78  Białko ogółem [g] 5,7  Tłuszcz [g] 2,7  Węglowodany ogółem [g] 7,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 0,8  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 57  suma cukrów prostych [g] 6,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2  |  Energia [kcal] 500,9  Białko ogółem [g] 19,3  Tłuszcz [g] 27,9  Węglowodany ogółem [g] 71,7  Witamina C [mg] 24,9  WW [Por] 7,3  Błonnik pokarmowy [g] 4  Sód [mg] 502  suma cukrów prostych [g] 2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,3  |  Energia [kcal] 52,8  Białko ogółem [g] 1,3  Tłuszcz [g] 0,5  Węglowodany ogółem [g] 11,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,2  Błonnik pokarmowy [g] 1,1  Sód [mg] 1,8  suma cukrów prostych [g]  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 2 306,3  Białko ogółem [g] 97,4  Tłuszcz [g] 86,2  Węglowodany ogółem [g] 335,1  Witamina C [mg] 196,6  WW [Por] 33,7  Błonnik pokarmowy [g] 24,2  Sód [mg] 1 401  suma cukrów prostych [g] 56,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2  |  |
| DZIECIĘCA POOPERACYJNA | Składniki | KASZA MANNA NA MLEKU\* 200 mlBUŁKA PSZENNA KROJ\* 80 gMASŁO 82% 15 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ\* 50 gDŻEM 40 gWARZYWA GOTOWANE\* 60 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlJABŁKO PIECZONE\* 150 g | CIASTO DROŻDŻOWE\* 50 g | ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM\* 200 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gFILET Z KURCZAKA GOTOWANY\* 80 gSZPINAK GOTOWANY\* 150 gKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 gSOS MAJERANKOWY\* 100 ml | SEREK NATURALNY HOM\* 1 szt | BUŁKA PSZENNA KROJ\* 100 gMASŁO 82% 15 gMARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI\* 70 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 mlPOLĘDWICA SOPOCKA WP\* 60 g | CHRUPKI KUKURYDZIANE \* 15 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 845  |  Waga porcji [g]: 50  |  Waga porcji [g]: 930  |  Waga porcji [g]: 1  |  Waga porcji [g]: 495  |  Waga porcji [g]: 15  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 722,4  Białko ogółem [g] 24,6  Tłuszcz [g] 26,6  Węglowodany ogółem [g] 113,1  Witamina C [mg] 40,4  WW [Por] 11,4  Błonnik pokarmowy [g] 9,7  Sód [mg] 464,4  suma cukrów prostych [g] 32  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,6  |  Energia [kcal] 145  Białko ogółem [g] 3,9  Tłuszcz [g] 4  Węglowodany ogółem [g] 23,9  Witamina C [mg]  WW [Por] 2,4  Błonnik pokarmowy [g] 0,8  Sód [mg] 69,5  suma cukrów prostych [g] 4,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 568,3  Białko ogółem [g] 33,2  Tłuszcz [g] 23,9  Węglowodany ogółem [g] 65,4  Witamina C [mg] 106,3  WW [Por] 6,5  Błonnik pokarmowy [g] 10,1  Sód [mg] 177  suma cukrów prostych [g] 5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,7  |  Energia [kcal] 145,5  Białko ogółem [g] 12,8  Tłuszcz [g] 7,5  Węglowodany ogółem [g] 6,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 0,7  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 70,5  suma cukrów prostych [g] 3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5  |  Energia [kcal] 484,2  Białko ogółem [g] 18,5  Tłuszcz [g] 28,2  Węglowodany ogółem [g] 66,6  Witamina C [mg] 10,7  WW [Por] 6,8  Błonnik pokarmowy [g] 5,5  Sód [mg] 480,7  suma cukrów prostych [g] 3,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,4  |  Energia [kcal] 52,8  Białko ogółem [g] 1,3  Tłuszcz [g] 0,5  Węglowodany ogółem [g] 11,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,2  Błonnik pokarmowy [g] 1,1  Sód [mg] 1,8  suma cukrów prostych [g]  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 2 118,2  Białko ogółem [g] 94,3  Tłuszcz [g] 90,7  Węglowodany ogółem [g] 287,6  Witamina C [mg] 157,4  WW [Por] 29  Błonnik pokarmowy [g] 27,2  Sód [mg] 1 263,9  suma cukrów prostych [g] 48,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6  |  |
| BEZMLECZNA | Składniki | KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ\* 350 mlBUŁKA PSZENNA KROJ\* 100 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ\* 50 gMIÓD 50 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlWARZYWA GOTOWANE\* 60 gJABŁKO PIECZONE\* 150 gCIASTO DROŻDŻOWE\* 50 g |  | ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM B/MLEKA\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gFILET Z KURCZAKA GOTOWANY\* 80 gSZPINAK GOTOWANY\* 150 gKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 gSOS MAJERANKOWY\* 100 ml |  | BUŁKA PSZENNA KROJ\* 120 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP\* 60 gMARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI\* 70 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 mlSCHAB GOT B/ SOLI\* 30 g | CHRUPKI KUKURYDZIANE \* 15 g |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-06 sobota | BEZMLECZNA |  |  Waga porcji [g]: 1 070  |  |  Waga porcji [g]: 1 130  |  |  Waga porcji [g]: 540  |  Waga porcji [g]: 15  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 1 000,9  Białko ogółem [g] 26,5  Tłuszcz [g] 26,4  Węglowodany ogółem [g] 183,4  Witamina C [mg] 53,2  WW [Por] 18,5  Błonnik pokarmowy [g] 13  Sód [mg] 577,8  suma cukrów prostych [g] 17,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,8  |  |  Energia [kcal] 631,2  Białko ogółem [g] 35,3  Tłuszcz [g] 24,1  Węglowodany ogółem [g] 80,3  Witamina C [mg] 113,1  WW [Por] 8  Błonnik pokarmowy [g] 12,2  Sód [mg] 589,7  suma cukrów prostych [g] 5,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,7  |  |  Energia [kcal] 606,9  Białko ogółem [g] 32,6  Tłuszcz [g] 30,7  Węglowodany ogółem [g] 78  Witamina C [mg] 10,7  WW [Por] 7,9  Błonnik pokarmowy [g] 5,9  Sód [mg] 587,2  suma cukrów prostych [g] 4,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,3  |  Energia [kcal] 52,8  Białko ogółem [g] 1,3  Tłuszcz [g] 0,5  Węglowodany ogółem [g] 11,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,2  Błonnik pokarmowy [g] 1,1  Sód [mg] 1,8  suma cukrów prostych [g]  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 2 291,8  Białko ogółem [g] 95,7  Tłuszcz [g] 81,7  Węglowodany ogółem [g] 353,5  Witamina C [mg] 177  WW [Por] 35,6  Błonnik pokarmowy [g] 32,2  Sód [mg] 1 756,5  suma cukrów prostych [g] 27,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9  |  |
| BIEGUNKOWA | Składniki | KLEIK Z KASZY MANNY\* 400 gBUŁKA PSZENNA KROJ \* 30 gMASŁO 82% 5 gPOWIDŁA JABLKOWE\* 70 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlSUCHARY\* 30 g | KISIEL\* 150 ml | RYŻANKA\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gPULPET DROBIOWY GOTOWANY\* 100 gMARCHEW GOTOWANA \* 150 gHERBATA Z/C\* 250 ml | POMARAŃCZA\* 150 g | MASŁO 82% 5 gRYŻ Z JABŁKIEM\* 200 gSUCHARY\* 30 gBUŁKA PSZENNA KROJ \* 30 gKLEIK Z KASZY MANNY\* 400 gHERBATA B/CUKRU\* 250 ml | CHRUPKI KUKURYDZIANE \* 15 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 815  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 1 050  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 915  |  Waga porcji [g]: 15  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 385,1  Białko ogółem [g] 6,8  Tłuszcz [g] 13,4  Węglowodany ogółem [g] 68,1  Witamina C [mg] 12,6  WW [Por] 6,8  Błonnik pokarmowy [g] 4,2  Sód [mg] 132,7  suma cukrów prostych [g] 9,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,5  |  Energia [kcal] 26,9  Białko ogółem [g]  Tłuszcz [g]  Węglowodany ogółem [g] 6,8  Witamina C [mg] 1,2  WW [Por] 0,7  Błonnik pokarmowy [g] 0,3  Sód [mg] 0,2  suma cukrów prostych [g] 5,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 645,7  Białko ogółem [g] 29,2  Tłuszcz [g] 20,9  Węglowodany ogółem [g] 95,4  Witamina C [mg] 18,4  WW [Por] 9,6  Błonnik pokarmowy [g] 11,7  Sód [mg] 746,8  suma cukrów prostych [g] 15,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,8  |  Energia [kcal] 66  Białko ogółem [g] 1,4  Tłuszcz [g] 0,3  Węglowodany ogółem [g] 17  Witamina C [mg] 73,5  WW [Por] 1,7  Błonnik pokarmowy [g] 2,9  Sód [mg] 4,5  suma cukrów prostych [g] 5,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 531  Białko ogółem [g] 9,3  Tłuszcz [g] 16  Węglowodany ogółem [g] 94  Witamina C [mg] 8,3  WW [Por] 9,4  Błonnik pokarmowy [g] 4,3  Sód [mg] 134,2  suma cukrów prostych [g] 8,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,2  |  Energia [kcal] 52,8  Białko ogółem [g] 1,3  Tłuszcz [g] 0,5  Węglowodany ogółem [g] 11,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,2  Błonnik pokarmowy [g] 1,1  Sód [mg] 1,8  suma cukrów prostych [g]  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 1 707,5  Białko ogółem [g] 48  Tłuszcz [g] 51,1  Węglowodany ogółem [g] 293,1  Witamina C [mg] 114  WW [Por] 29,4  Błonnik pokarmowy [g] 24,5  Sód [mg] 1 020,2  suma cukrów prostych [g] 44,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6  |  |
| BEZGLUTENOWA | Składniki | KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU\* 350 mlCHLEB B/GLUTENOWY\* 100 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ\* 50 gSAŁATA MASŁOWA 10 gDŻEM 40 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlPOMARAŃCZA\* 150 g | KISIEL B/C\* 150 ml | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM B/ GLUT\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gFILET Z KURCZAKA GOTOWANY\* 80 gSURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z JOG\* 130 gKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g | JOGURT NATURALNY 150 ml | CHLEB B/GLUTENOWY\* 120 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gPOMIDOR 70 gSAŁATA MASŁOWA 10 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP\* 60 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 ml | CHRUPKI KUKURYDZIANE \* 15 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 965  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 1 010  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 525  |  Waga porcji [g]: 15  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-06 sobota | BEZGLUTENOWA | Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 776,4  Białko ogółem [g] 23,9  Tłuszcz [g] 26,1  Węglowodany ogółem [g] 113,2  Witamina C [mg] 78,9  WW [Por] 11,4  Błonnik pokarmowy [g] 6,2  Sód [mg] 143,4  suma cukrów prostych [g] 33,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,4  |  Energia [kcal] 14,7  Białko ogółem [g]  Tłuszcz [g]  Węglowodany ogółem [g] 3,9  Witamina C [mg] 1,2  WW [Por] 0,4  Błonnik pokarmowy [g] 0,3  Sód [mg] 0,2  suma cukrów prostych [g] 2,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 683,5  Białko ogółem [g] 31,2  Tłuszcz [g] 25,5  Węglowodany ogółem [g] 92,4  Witamina C [mg] 88,9  WW [Por] 9,2  Błonnik pokarmowy [g] 10,9  Sód [mg] 194,3  suma cukrów prostych [g] 8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,1  |  Energia [kcal] 90  Białko ogółem [g] 6,5  Tłuszcz [g] 3  Węglowodany ogółem [g] 9,3  Witamina C [mg] 1,5  WW [Por] 0,9  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 94,5  suma cukrów prostych [g] 8,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 456,4  Białko ogółem [g] 10,9  Tłuszcz [g] 28,4  Węglowodany ogółem [g] 62,2  Witamina C [mg] 24,9  WW [Por] 6,3  Błonnik pokarmowy [g] 3,9  Sód [mg] 8,2  suma cukrów prostych [g] 0,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,6  |  Energia [kcal] 52,8  Białko ogółem [g] 1,3  Tłuszcz [g] 0,5  Węglowodany ogółem [g] 11,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,2  Błonnik pokarmowy [g] 1,1  Sód [mg] 1,8  suma cukrów prostych [g]  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 2 073,8  Białko ogółem [g] 73,8  Tłuszcz [g] 83,5  Węglowodany ogółem [g] 292,8  Witamina C [mg] 195,4  WW [Por] 29,4  Błonnik pokarmowy [g] 22,4  Sód [mg] 442,4  suma cukrów prostych [g] 53,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25  |  |
| PAPA | Składniki | KASZA MANNA NA MLEKU MIX\* 400 mlBUŁKA PSZENNA KROJ\* 50 gMASŁO 82% 10 gSAŁATA MASŁOWA 10 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ MIELONA\* 50 gWARZYWA GOTOWANE\* 60 gHERBATA B/CUKRU\* 250 ml | CIASTO DROŻDŻOWE\* 50 g | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM MIX\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gPULPET DROBIOWY\* 100 gSZPINAK GOTOWANY\* 150 gKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 gSOS MAJERANKOWY\* 100 ml | KIWI 150 g | BROKUŁY GOTOWANE 70 gBUŁKA PSZENNA KROJ\* 50 gMASŁO 82% 10 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP MIELONA\* 50 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 mlZUPA PAPA Z MIĘSEM\* 400 ml | ZUPA PAPA Z MIĘSEM\* 400 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 830  |  Waga porcji [g]: 50  |  Waga porcji [g]: 1 150  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 830  |  Waga porcji [g]: 400  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 616,3  Białko ogółem [g] 29,4  Tłuszcz [g] 24,5  Węglowodany ogółem [g] 73,7  Witamina C [mg] 22  WW [Por] 7,5  Błonnik pokarmowy [g] 4,9  Sód [mg] 433,8  suma cukrów prostych [g] 21,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12  |  Energia [kcal] 145  Białko ogółem [g] 3,9  Tłuszcz [g] 4  Węglowodany ogółem [g] 23,9  Witamina C [mg]  WW [Por] 2,4  Błonnik pokarmowy [g] 0,8  Sód [mg] 69,5  suma cukrów prostych [g] 4,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 732,6  Białko ogółem [g] 36,5  Tłuszcz [g] 23,3  Węglowodany ogółem [g] 105,3  Witamina C [mg] 114,8  WW [Por] 10,5  Błonnik pokarmowy [g] 12,2  Sód [mg] 656,6  suma cukrów prostych [g] 5,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,9  |  Energia [kcal] 60,8  Białko ogółem [g]  Tłuszcz [g]  Węglowodany ogółem [g] 15  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,5  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 0,2  suma cukrów prostych [g] 149,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 490,4  Białko ogółem [g] 26,6  Tłuszcz [g] 27,8  Węglowodany ogółem [g] 58,3  Witamina C [mg] 60,6  WW [Por] 5,9  Błonnik pokarmowy [g] 6,4  Sód [mg] 669,4  suma cukrów prostych [g] 3,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,2  |  Energia [kcal] 204,7  Białko ogółem [g] 12,4  Tłuszcz [g] 7,6  Węglowodany ogółem [g] 24,6  Witamina C [mg] 11,2  WW [Por] 2,5  Błonnik pokarmowy [g] 3,3  Sód [mg] 74,2  suma cukrów prostych [g] 1,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,1  |  Energia [kcal] 2 249,8  Białko ogółem [g] 108,8  Tłuszcz [g] 87,2  Węglowodany ogółem [g] 300,8  Witamina C [mg] 208,6  WW [Por] 30,3  Błonnik pokarmowy [g] 27,6  Sód [mg] 1 903,7  suma cukrów prostych [g] 186,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34  |  |
| PAPA CUKRZYCOWA | Składniki | KASZA MANNA NA MLEKU MIX\* 400 mlBUŁKA PSZENNA KROJ\* 50 gMASŁO 82% 10 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ MIELONA\* 50 gSAŁATA MASŁOWA 10 gWARZYWA GOTOWANE\* 60 gHERBATA B/CUKRU\* 250 ml | CIASTO DROŻDŻOWE\* 50 g | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM MIX\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gPULPET DROBIOWY\* 100 gSZPINAK GOTOWANY\* 150 gKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 gSOS MAJERANKOWY\* 100 ml | KIWI 150 g | BROKUŁY GOTOWANE 70 gBUŁKA PSZENNA KROJ\* 50 gMASŁO 82% 10 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP MIELONA\* 50 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 mlZUPA PAPA Z MIĘSEM\* 400 ml | ZUPA PAPA Z MIĘSEM\* 400 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 830  |  Waga porcji [g]: 50  |  Waga porcji [g]: 1 150  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 830  |  Waga porcji [g]: 400  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-06 sobota | PAPA CUKRZYCOWA | Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 616,3  Białko ogółem [g] 29,4  Tłuszcz [g] 24,5  Węglowodany ogółem [g] 73,7  Witamina C [mg] 22  WW [Por] 7,5  Błonnik pokarmowy [g] 4,9  Sód [mg] 433,8  suma cukrów prostych [g] 21,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12  |  Energia [kcal] 145  Białko ogółem [g] 3,9  Tłuszcz [g] 4  Węglowodany ogółem [g] 23,9  Witamina C [mg]  WW [Por] 2,4  Błonnik pokarmowy [g] 0,8  Sód [mg] 69,5  suma cukrów prostych [g] 4,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 732,6  Białko ogółem [g] 36,5  Tłuszcz [g] 23,3  Węglowodany ogółem [g] 105,3  Witamina C [mg] 114,8  WW [Por] 10,5  Błonnik pokarmowy [g] 12,2  Sód [mg] 656,6  suma cukrów prostych [g] 5,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,9  |  Energia [kcal] 60,8  Białko ogółem [g]  Tłuszcz [g]  Węglowodany ogółem [g] 15  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,5  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 0,2  suma cukrów prostych [g] 149,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 490,4  Białko ogółem [g] 26,6  Tłuszcz [g] 27,8  Węglowodany ogółem [g] 58,3  Witamina C [mg] 60,6  WW [Por] 5,9  Błonnik pokarmowy [g] 6,4  Sód [mg] 669,4  suma cukrów prostych [g] 3,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,2  |  Energia [kcal] 204,7  Białko ogółem [g] 12,4  Tłuszcz [g] 7,6  Węglowodany ogółem [g] 24,6  Witamina C [mg] 11,2  WW [Por] 2,5  Błonnik pokarmowy [g] 3,3  Sód [mg] 74,2  suma cukrów prostych [g] 1,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,1  |  Energia [kcal] 2 249,8  Białko ogółem [g] 108,8  Tłuszcz [g] 87,2  Węglowodany ogółem [g] 300,8  Witamina C [mg] 208,6  WW [Por] 30,3  Błonnik pokarmowy [g] 27,6  Sód [mg] 1 903,7  suma cukrów prostych [g] 186,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34  |  |
| PAPA BEZ MLEKA | Składniki | KASZA MANNA NA WYW JARZ MIX\* 400 mlBUŁKA PSZENNA KROJ\* 50 gMASŁO 82% 10 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ MIELONA\* 50 gSAŁATA MASŁOWA 10 gWARZYWA GOTOWANE\* 60 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlDŻEM \* 70 g | CIASTO DROŻDŻOWE\* 50 g | ZUPA POMIDOROWA Z MAKAR0N B/ML MIX\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gPULPET DROBIOWY\* 100 gSOS MAJERANKOWY\* 100 mlSZPINAK GOTOWANY\* 150 gKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g | KIWI 150 g | BROKUŁY GOTOWANE 70 gBUŁKA PSZENNA KROJ\* 50 gMASŁO 82% 10 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP MIELONA\* 50 gZUPA PAPA Z MIĘSEM\* 400 mlHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 ml | ZUPA PAPA Z MIĘSEM\* 400 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 900  |  Waga porcji [g]: 50  |  Waga porcji [g]: 1 150  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 830  |  Waga porcji [g]: 400  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 562,3  Białko ogółem [g] 17,5  Tłuszcz [g] 19,6  Węglowodany ogółem [g] 84,5  Witamina C [mg] 35,1  WW [Por] 8,6  Błonnik pokarmowy [g] 7,1  Sód [mg] 299,9  suma cukrów prostych [g] 27,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,1  |  Energia [kcal] 145  Białko ogółem [g] 3,9  Tłuszcz [g] 4  Węglowodany ogółem [g] 23,9  Witamina C [mg]  WW [Por] 2,4  Błonnik pokarmowy [g] 0,8  Sód [mg] 69,5  suma cukrów prostych [g] 4,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 708,5  Białko ogółem [g] 35,9  Tłuszcz [g] 21,3  Węglowodany ogółem [g] 104,4  Witamina C [mg] 114,7  WW [Por] 10,4  Błonnik pokarmowy [g] 12,2  Sód [mg] 652,1  suma cukrów prostych [g] 5,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,7  |  Energia [kcal] 60,8  Białko ogółem [g]  Tłuszcz [g]  Węglowodany ogółem [g] 15  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,5  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 0,2  suma cukrów prostych [g] 149,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 490,4  Białko ogółem [g] 26,6  Tłuszcz [g] 27,8  Węglowodany ogółem [g] 58,3  Witamina C [mg] 60,6  WW [Por] 5,9  Błonnik pokarmowy [g] 6,4  Sód [mg] 669,4  suma cukrów prostych [g] 3,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,2  |  Energia [kcal] 204,7  Białko ogółem [g] 12,4  Tłuszcz [g] 7,6  Węglowodany ogółem [g] 24,6  Witamina C [mg] 11,2  WW [Por] 2,5  Błonnik pokarmowy [g] 3,3  Sód [mg] 74,2  suma cukrów prostych [g] 1,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,1  |  Energia [kcal] 2 171,7  Białko ogółem [g] 96,3  Tłuszcz [g] 80,3  Węglowodany ogółem [g] 310,7  Witamina C [mg] 221,6  WW [Por] 31,3  Błonnik pokarmowy [g] 29,8  Sód [mg] 1 765,3  suma cukrów prostych [g] 192  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9  |  |
| PŁYNNA | Składniki | KASZA MANNA NA MLEKU PlYNNA\* 400 mlBUDYŃ\* 150 mlHERBATA B/CUKRU\* 250 ml | SEREK WANILIOWY HOM\* 150 ml | PŁYNNA OB\* 500 mlKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 gKISIEL\* 150 ml | JOGURT NATURALNY 150 ml | PŁYNNA KOL\* 500 mlKASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ\* 200 mlHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 800  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 900  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 950  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-06 sobota | PŁYNNA | Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 524,2  Białko ogółem [g] 28,8  Tłuszcz [g] 17,2  Węglowodany ogółem [g] 64  Witamina C [mg] 4,8  WW [Por] 6,5  Błonnik pokarmowy [g] 0,8  Sód [mg] 231,3  suma cukrów prostych [g] 31,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,2  |  Energia [kcal] 220,5  Białko ogółem [g] 12  Tłuszcz [g] 10,5  Węglowodany ogółem [g] 19,5  Witamina C [mg]  WW [Por] 2  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg]  suma cukrów prostych [g]  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,8  |  Energia [kcal] 680,5  Białko ogółem [g] 23,6  Tłuszcz [g] 32,2  Węglowodany ogółem [g] 83,2  Witamina C [mg] 48,9  WW [Por] 8,3  Błonnik pokarmowy [g] 9  Sód [mg] 159,5  suma cukrów prostych [g] 14  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,9  |  Energia [kcal] 90  Białko ogółem [g] 6,5  Tłuszcz [g] 3  Węglowodany ogółem [g] 9,3  Witamina C [mg] 1,5  WW [Por] 0,9  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 94,5  suma cukrów prostych [g] 8,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 748  Białko ogółem [g] 25,4  Tłuszcz [g] 32,3  Węglowodany ogółem [g] 96  Witamina C [mg] 25,6  WW [Por] 9,6  Błonnik pokarmowy [g] 8,4  Sód [mg] 155,6  suma cukrów prostych [g] 6,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17  |  |  Energia [kcal] 2 263,2  Białko ogółem [g] 96,3  Tłuszcz [g] 95,2  Węglowodany ogółem [g] 272  Witamina C [mg] 80,8  WW [Por] 27,3  Błonnik pokarmowy [g] 18,2  Sód [mg] 640,9  suma cukrów prostych [g] 60,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,7  |  |
| SONDA | Składniki | SONDA MLECZNA\* 500 mlBUDYŃ SONDA\* 150 mlHERBATA B/CUKRU\* 250 ml | SEREK WANILIOWY HOM\* 150 ml | SONDA OB\* 500 mlKISIEL\* 150 mlKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g | JOGURT NATURALNY 150 ml | SONDA KOL\* 500 mlKASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ\* 200 mlHERBATA B/CUKRU\* 250 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 900  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 900  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 950  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 730,5  Białko ogółem [g] 33,1  Tłuszcz [g] 35,2  Węglowodany ogółem [g] 77,8  Witamina C [mg] 14,8  WW [Por] 7,8  Błonnik pokarmowy [g] 3,3  Sód [mg] 166  suma cukrów prostych [g] 31,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,2  |  Energia [kcal] 220,5  Białko ogółem [g] 12  Tłuszcz [g] 10,5  Węglowodany ogółem [g] 19,5  Witamina C [mg]  WW [Por] 2  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg]  suma cukrów prostych [g]  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,8  |  Energia [kcal] 708,3  Białko ogółem [g] 26,3  Tłuszcz [g] 34,2  Węglowodany ogółem [g] 83,7  Witamina C [mg] 51,6  WW [Por] 8,3  Błonnik pokarmowy [g] 8,5  Sód [mg] 165,1  suma cukrów prostych [g] 17,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18  |  Energia [kcal] 90  Białko ogółem [g] 6,5  Tłuszcz [g] 3  Węglowodany ogółem [g] 9,3  Witamina C [mg] 1,5  WW [Por] 0,9  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 94,5  suma cukrów prostych [g] 8,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 771,4  Białko ogółem [g] 28,1  Tłuszcz [g] 34,3  Węglowodany ogółem [g] 95,5  Witamina C [mg] 21,2  WW [Por] 9,5  Błonnik pokarmowy [g] 7,9  Sód [mg] 164,7  suma cukrów prostych [g] 10,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18  |  |  Energia [kcal] 2 520,7  Białko ogółem [g] 106  Tłuszcz [g] 117,2  Węglowodany ogółem [g] 285,8  Witamina C [mg] 89,1  WW [Por] 28,5  Błonnik pokarmowy [g] 19,7  Sód [mg] 590,3  suma cukrów prostych [g] 67,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,8  |  |
| SONDA BEZ MLEKA | Składniki | SONDA B/ MLEKA ŚN\* 500 mlGALARETKA OWOCOWA PŁYNNA\* 150 mlHERBATA B/CUKRU\* 250 ml | SOK JABŁKOWY\* 200 ml | SONDA B/MLEKA OB\* 500 mlKISIEL\* 150 mlKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g | SOK POMIDOROWY\* 1 szt | SONDA B/ML KOL\* 500 mlKASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ\* 200 mlHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 900  |  Waga porcji [g]: 200  |  Waga porcji [g]: 900  |  Waga porcji [g]: 1  |  Waga porcji [g]: 950  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 696,3  Białko ogółem [g] 28,6  Tłuszcz [g] 36,4  Węglowodany ogółem [g] 70,7  Witamina C [mg] 25,8  WW [Por] 7  Błonnik pokarmowy [g] 8  Sód [mg] 194,3  suma cukrów prostych [g] 7,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,5  |  Energia [kcal] 88  Białko ogółem [g] 0,2  Tłuszcz [g] 0,2  Węglowodany ogółem [g] 20  Witamina C [mg] 4,6  WW [Por] 2  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 4  suma cukrów prostych [g] 3,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 698,1  Białko ogółem [g] 25,6  Tłuszcz [g] 33,8  Węglowodany ogółem [g] 82,7  Witamina C [mg] 51,4  WW [Por] 8,2  Błonnik pokarmowy [g] 8,5  Sód [mg] 156,1  suma cukrów prostych [g] 16,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,8  |  Energia [kcal] 84  Białko ogółem [g] 3  Tłuszcz [g] 0,6  Węglowodany ogółem [g] 15  Witamina C [mg] 18  WW [Por] 1,5  Błonnik pokarmowy [g] 3  Sód [mg] 3  suma cukrów prostych [g] 12,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 773,7  Białko ogółem [g] 25,7  Tłuszcz [g] 32,2  Węglowodany ogółem [g] 108,4  Witamina C [mg] 43,5  WW [Por] 10,8  Błonnik pokarmowy [g] 11,2  Sód [mg] 156,4  suma cukrów prostych [g] 10,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,9  |  |  Energia [kcal] 2 340,1  Białko ogółem [g] 83,1  Tłuszcz [g] 103,2  Węglowodany ogółem [g] 296,8  Witamina C [mg] 143,3  WW [Por] 29,5  Błonnik pokarmowy [g] 30,7  Sód [mg] 513,8  suma cukrów prostych [g] 50,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,3  |  |
| KLEIKOWA | Składniki | KLEIK Z KASZY MANNY\* 400 gSUCHARY\* 30 gHERBATA B/CUKRU\* 250 ml |  | KLEIK Z KASZY MANNY\* 400 gSUCHARY\* 30 gHERBATA Z/C\* 250 ml |  | KLEIK Z KASZY MANNY\* 400 gSUCHARY\* 30 gHERBATA B/CUKRU\* 250 ml |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-06 sobota | KLEIKOWA |  |  Waga porcji [g]: 680  |  |  Waga porcji [g]: 680  |  |  Waga porcji [g]: 680  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 217,5  Białko ogółem [g] 3,8  Tłuszcz [g] 7,4  Węglowodany ogółem [g] 34,6  Witamina C [mg]  WW [Por] 3,5  Błonnik pokarmowy [g] 1  Sód [mg] 9,4  suma cukrów prostych [g] 4,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,4  |  |  Energia [kcal] 251,9  Białko ogółem [g] 3,8  Tłuszcz [g] 7,4  Węglowodany ogółem [g] 43,1  Witamina C [mg]  WW [Por] 4,3  Błonnik pokarmowy [g] 1  Sód [mg] 9,5  suma cukrów prostych [g] 13,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,4  |  |  Energia [kcal] 217,5  Białko ogółem [g] 3,8  Tłuszcz [g] 7,4  Węglowodany ogółem [g] 34,6  Witamina C [mg]  WW [Por] 3,5  Błonnik pokarmowy [g] 1  Sód [mg] 9,4  suma cukrów prostych [g] 4,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,4  |  |  Energia [kcal] 686,9  Białko ogółem [g] 11,4  Tłuszcz [g] 22,2  Węglowodany ogółem [g] 112,3  Witamina C [mg]  WW [Por] 11,3  Błonnik pokarmowy [g] 3  Sód [mg] 28,3  suma cukrów prostych [g] 22,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,2  |  |
| PŁYNNA DZIECIĘCA | Składniki | KASZA MANNA NA MLEKU PlYNNA\* 400 mlHERBATA B/CUKRU\* 250 ml | KISIEL\* 150 ml | RYŻANKA\* 400 mlKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g | SEREK WANILIOWY HOM\* 150 ml | BUDYŃ\* 150 mlZUPA GRYSIKOWA\* 400 mlHERBATA B/CUKRU\* 250 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 650  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 650  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 800  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 384,2  Białko ogółem [g] 23,7  Tłuszcz [g] 14,2  Węglowodany ogółem [g] 41,1  Witamina C [mg] 3,2  WW [Por] 4,2  Błonnik pokarmowy [g] 0,8  Sód [mg] 163,3  suma cukrów prostych [g] 15,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,4  |  Energia [kcal] 26,9  Białko ogółem [g]  Tłuszcz [g]  Węglowodany ogółem [g] 6,8  Witamina C [mg] 1,2  WW [Por] 0,7  Błonnik pokarmowy [g] 0,3  Sód [mg] 0,2  suma cukrów prostych [g] 5,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 134,9  Białko ogółem [g] 3  Tłuszcz [g] 0,6  Węglowodany ogółem [g] 33,7  Witamina C [mg] 35,2  WW [Por] 3,4  Błonnik pokarmowy [g] 3,7  Sód [mg] 36,6  suma cukrów prostych [g] 2,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 220,5  Białko ogółem [g] 12  Tłuszcz [g] 10,5  Węglowodany ogółem [g] 19,5  Witamina C [mg]  WW [Por] 2  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg]  suma cukrów prostych [g]  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,8  |  Energia [kcal] 238,5  Białko ogółem [g] 8  Tłuszcz [g] 3,5  Węglowodany ogółem [g] 45,7  Witamina C [mg] 8,5  WW [Por] 4,6  Błonnik pokarmowy [g] 2,4  Sód [mg] 293,2  suma cukrów prostych [g] 16,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  |  Energia [kcal] 1 005  Białko ogółem [g] 46,7  Tłuszcz [g] 28,8  Węglowodany ogółem [g] 146,8  Witamina C [mg] 48,1  WW [Por] 14,9  Błonnik pokarmowy [g] 7,2  Sód [mg] 493,3  suma cukrów prostych [g] 40,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,1  |  |
| WEGETARIAŃSKA | Składniki | KASZA MANNA NA MLEKU\* 350 mlCHLEB RAZOWY \* 40 gBUŁKA PSZENNA KROJ\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gDŻEM 40 gDŻEM 40 gSAŁATA MASŁOWA 10 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlPOMARAŃCZA\* 150 gCIASTO DROŻDŻOWE\* 50 g | CIASTO DROŻDŻOWE\* 50 g | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gKOTLET SOJOWY\* 100 gSOS CYTRYNOWY\* 100 mlSURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ, KUK Z JOG\* 130 gKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g | POMARAŃCZA\* 150 g | CHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 60 gCHLEB RAZOWY\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gSAŁATKA RYŻOWO-WARZYWNA\* 200 gPOMIDOR 70 gSAŁATA MASŁOWA 10 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 ml | CHRUPKI KUKURYDZIANE \* 15 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 1 005  |  Waga porcji [g]: 50  |  Waga porcji [g]: 1 130  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 665  |  Waga porcji [g]: 15  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-06 sobota | WEGETARIAŃSKA | Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 949,4  Białko ogółem [g] 25,5  Tłuszcz [g] 26  Węglowodany ogółem [g] 160,9  Witamina C [mg] 80  WW [Por] 16,2  Błonnik pokarmowy [g] 7,1  Sód [mg] 628  suma cukrów prostych [g] 52,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,4  |  Energia [kcal] 145  Białko ogółem [g] 3,9  Tłuszcz [g] 4  Węglowodany ogółem [g] 23,9  Witamina C [mg]  WW [Por] 2,4  Błonnik pokarmowy [g] 0,8  Sód [mg] 69,5  suma cukrów prostych [g] 4,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 824,6  Białko ogółem [g] 31,8  Tłuszcz [g] 35,2  Węglowodany ogółem [g] 106,9  Witamina C [mg] 95,5  WW [Por] 10,6  Błonnik pokarmowy [g] 15  Sód [mg] 133  suma cukrów prostych [g] 8,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,7  |  Energia [kcal] 66  Białko ogółem [g] 1,4  Tłuszcz [g] 0,3  Węglowodany ogółem [g] 17  Witamina C [mg] 73,5  WW [Por] 1,7  Błonnik pokarmowy [g] 2,9  Sód [mg] 4,5  suma cukrów prostych [g] 5,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 755,6  Białko ogółem [g] 13,9  Tłuszcz [g] 34,3  Węglowodany ogółem [g] 108,7  Witamina C [mg] 56,6  WW [Por] 11  Błonnik pokarmowy [g] 9,6  Sód [mg] 606,6  suma cukrów prostych [g] 3,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,1  |  Energia [kcal] 52,8  Białko ogółem [g] 1,3  Tłuszcz [g] 0,5  Węglowodany ogółem [g] 11,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,2  Błonnik pokarmowy [g] 1,1  Sód [mg] 1,8  suma cukrów prostych [g]  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 2 793,4  Białko ogółem [g] 77,8  Tłuszcz [g] 100,3  Węglowodany ogółem [g] 429,2  Witamina C [mg] 305,6  WW [Por] 43,1  Błonnik pokarmowy [g] 36,5  Sód [mg] 1 443,4  suma cukrów prostych [g] 75,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1  |  |
| WEGAŃSKA | Składniki | KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ\* 350 mlCHLEB RAZOWY \* 40 gBUŁKA PSZENNA KROJ\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gSAŁATA MASŁOWA 10 gPASTA WARZYWNA \* 80 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlPOMARAŃCZA\* 150 g | POMARAŃCZA\* 150 g | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM B/ML\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gKOTLET SOJOWY\* 100 gSOS MAJERANKOWY\* 100 mlSURÓWKA Z KAP PEK,MARCH,JABŁ,KUK Z OLEJ\* 130 gKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g | BROKUŁY GOTOWANE 150 g | BUŁKA PSZENNA KROJ\* 60 gCHLEB RAZOWY\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gSAŁATKA RYŻOWO-WARZYWNA\* 200 gSAŁATA MASŁOWA 10 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 ml | CHRUPKI KUKURYDZIANE \* 15 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 955  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 1 130  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 595  |  Waga porcji [g]: 15  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 641,3  Białko ogółem [g] 14,2  Tłuszcz [g] 22,9  Węglowodany ogółem [g] 106,8  Witamina C [mg] 115,4  WW [Por] 10,7  Błonnik pokarmowy [g] 11,1  Sód [mg] 507,7  suma cukrów prostych [g] 9,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,1  |  Energia [kcal] 66  Białko ogółem [g] 1,4  Tłuszcz [g] 0,3  Węglowodany ogółem [g] 17  Witamina C [mg] 73,5  WW [Por] 1,7  Błonnik pokarmowy [g] 2,9  Sód [mg] 4,5  suma cukrów prostych [g] 5,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 829,5  Białko ogółem [g] 30,1  Tłuszcz [g] 37,7  Węglowodany ogółem [g] 104,7  Witamina C [mg] 92,3  WW [Por] 10,4  Błonnik pokarmowy [g] 15,2  Sód [mg] 510,6  suma cukrów prostych [g] 7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,5  |  Energia [kcal] 74,5  Białko ogółem [g] 4,3  Tłuszcz [g] 4,6  Węglowodany ogółem [g] 7,5  Witamina C [mg] 83,7  WW [Por] 0,8  Błonnik pokarmowy [g] 3,7  Sód [mg] 10,1  suma cukrów prostych [g] 0,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,5  |  Energia [kcal] 769,1  Białko ogółem [g] 13,9  Tłuszcz [g] 36,2  Węglowodany ogółem [g] 108,4  Witamina C [mg] 40,5  WW [Por] 10,9  Błonnik pokarmowy [g] 8,3  Sód [mg] 581,8  suma cukrów prostych [g] 3,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,6  |  Energia [kcal] 52,8  Białko ogółem [g] 1,3  Tłuszcz [g] 0,5  Węglowodany ogółem [g] 11,8  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,2  Błonnik pokarmowy [g] 1,1  Sód [mg] 1,8  suma cukrów prostych [g]  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 2 433,2  Białko ogółem [g] 65,2  Tłuszcz [g] 102,2  Węglowodany ogółem [g] 356,2  Witamina C [mg] 405,4  WW [Por] 35,7  Błonnik pokarmowy [g] 42,3  Sód [mg] 1 616,5  suma cukrów prostych [g] 27,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8  |  |
| BOGATORESZTKOWA | Składniki | KASZA MANNA NA MLEKU\* 350 mlCHLEB RAZOWY\* 90 gCHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 30 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ\* 50 gSAŁATA MASŁOWA 10 gDŻEM 40 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlPOMARAŃCZA\* 150 g | POMARAŃCZA\* 150 g | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gFILET Z KURCZAKA GOTOWANY\* 80 gSURÓWKA Z KAP PEK,MARCH,JABŁ,KUK Z OLEJ\* 130 gSOS MAJERANKOWY\* 100 mlKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 gMARCHEW GOTOWANA \* 150 g | KANAPKA Z CHLEBA RAZ M ,SAŁ I SZYNKĄ DĘB\* 1 Por | CHLEB PSZENNO ŻYTNI\* 40 gCHLEB RAZOWY\* 90 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 gPOMIDOR 70 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA 10 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP\* 60 gJABŁKO 150 g |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-06 sobota | BOGATORESZTKOWA |  |  Waga porcji [g]: 985  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 1 260  |  Waga porcji [g]: 1  |  Waga porcji [g]: 685  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 816,8  Białko ogółem [g] 30,9  Tłuszcz [g] 23,2  Węglowodany ogółem [g] 131,7  Witamina C [mg] 78,9  WW [Por] 13,2  Błonnik pokarmowy [g] 7,5  Sód [mg] 663,7  suma cukrów prostych [g] 35  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,3  |  Energia [kcal] 66  Białko ogółem [g] 1,4  Tłuszcz [g] 0,3  Węglowodany ogółem [g] 17  Witamina C [mg] 73,5  WW [Por] 1,7  Błonnik pokarmowy [g] 2,9  Sód [mg] 4,5  suma cukrów prostych [g] 5,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 813,3  Białko ogółem [g] 38,9  Tłuszcz [g] 33,1  Węglowodany ogółem [g] 106,5  Witamina C [mg] 98,7  WW [Por] 10,6  Błonnik pokarmowy [g] 21,5  Sód [mg] 735,1  suma cukrów prostych [g] 11,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,8  |  Energia [kcal] 171,1  Białko ogółem [g] 6,7  Tłuszcz [g] 9,3  Węglowodany ogółem [g] 17,9  Witamina C [mg] 2  WW [Por] 1,8  Błonnik pokarmowy [g] 1,2  Sód [mg] 131,7  suma cukrów prostych [g] 0,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,2  |  Energia [kcal] 543,3  Białko ogółem [g] 19,8  Tłuszcz [g] 26  Węglowodany ogółem [g] 102,4  Witamina C [mg] 45,6  WW [Por] 10,3  Błonnik pokarmowy [g] 9,8  Sód [mg] 576,9  suma cukrów prostych [g] 8,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,7  |  |  Energia [kcal] 2 410,5  Białko ogółem [g] 97,7  Tłuszcz [g] 91,9  Węglowodany ogółem [g] 375,5  Witamina C [mg] 298,7  WW [Por] 37,6  Błonnik pokarmowy [g] 42,9  Sód [mg] 2 111,9  suma cukrów prostych [g] 61,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28  |  |
| DIETA PODSTAWOWA PIONKI | Składniki | KASZA MANNA NA MLEKU\* 350 mlCHLEB RAZOWY \* 40 gCHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 60 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ\* 40 gSAŁATA MASŁOWA\* 5 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlKALAFIOR GOTOWANY\* 50 gCIASTO DROŻDŻOWE\*/ 40 g |  | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gFILET Z KURCZAKA PANIEROWANY\*/ 100 gSOS MAJERANKOWY\* 100 mlSURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ,KUK Z OLEJ\* 100 gKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g |  | CHLEB PSZENNO ŻYTNI \* 80 gCHLEB RAZOWY \* 40 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP\* 50 gPOMIDOR 60 gSAŁATA MASŁOWA\* 5 gHERBATA B/CUKRU\* 250 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 850  |  |  Waga porcji [g]: 1 100  |  |  Waga porcji [g]: 500  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 747,1  Białko ogółem [g] 30,9  Tłuszcz [g] 22,5  Węglowodany ogółem [g] 110,2  Witamina C [mg] 45,1  WW [Por] 11,1  Błonnik pokarmowy [g] 5,6  Sód [mg] 641,3  suma cukrów prostych [g] 19,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,2  |  |  Energia [kcal] 975  Białko ogółem [g] 32,2  Tłuszcz [g] 48,1  Węglowodany ogółem [g] 117,2  Witamina C [mg] 86,1  WW [Por] 11,7  Błonnik pokarmowy [g] 12,8  Sód [mg] 1 060,9  suma cukrów prostych [g] 7,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10  |  |  Energia [kcal] 427,7  Białko ogółem [g] 16,8  Tłuszcz [g] 20,3  Węglowodany ogółem [g] 67,1  Witamina C [mg] 14,5  WW [Por] 6,8  Błonnik pokarmowy [g] 4,2  Sód [mg] 525,9  suma cukrów prostych [g] 1,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,4  |  |  Energia [kcal] 2 149,8  Białko ogółem [g] 79,9  Tłuszcz [g] 90,9  Węglowodany ogółem [g] 294,5  Witamina C [mg] 145,7  WW [Por] 29,6  Błonnik pokarmowy [g] 22,6  Sód [mg] 2 228,1  suma cukrów prostych [g] 27,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,6  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-06 sobota | DIETA LEKKOSTRAWNA PIONKI | Składniki | KASZA MANNA NA MLEKU\* 350 mlCHLEB RAZOWY \* 40 gBUŁKA PSZENNA KROJ\* 60 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ\* 40 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA\* 5 gKALAFIOR GOTOWANY\* 50 gCIASTO DROŻDŻOWE\*/ 40 g |  | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gFILET Z KURCZAKA GOTOWANY\*/ 60 gSOS MAJERANKOWY\* 100 mlSURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ,KUK Z OLEJ\* 100 gKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g |  | BUŁKA PSZENNA KROJ\* 80 gCHLEB RAZOWY \* 40 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gPOMIDOR 60 gSAŁATA MASŁOWA\* 5 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP\* 50 gHERBATA B/CUKRU\* 250 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 850  |  |  Waga porcji [g]: 1 060  |  |  Waga porcji [g]: 500  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 771,1  Białko ogółem [g] 31,5  Tłuszcz [g] 24,5  Węglowodany ogółem [g] 112,4  Witamina C [mg] 45,1  WW [Por] 11,3  Błonnik pokarmowy [g] 5,1  Sód [mg] 622,1  suma cukrów prostych [g] 19,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,7  |  |  Energia [kcal] 712,6  Białko ogółem [g] 31,8  Tłuszcz [g] 28,5  Węglowodany ogółem [g] 94,2  Witamina C [mg] 86,3  WW [Por] 9,4  Błonnik pokarmowy [g] 11,4  Sód [mg] 570,1  suma cukrów prostych [g] 7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,8  |  |  Energia [kcal] 459,7  Białko ogółem [g] 17,6  Tłuszcz [g] 23,1  Węglowodany ogółem [g] 69,9  Witamina C [mg] 14,5  WW [Por] 7,1  Błonnik pokarmowy [g] 3,6  Sód [mg] 500,3  suma cukrów prostych [g] 2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1  |  |  Energia [kcal] 1 943,4  Białko ogółem [g] 80,9  Tłuszcz [g] 76,1  Węglowodany ogółem [g] 276,5  Witamina C [mg] 145,9  WW [Por] 27,8  Błonnik pokarmowy [g] 20,1  Sód [mg] 1 692,5  suma cukrów prostych [g] 28,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,5  |  |
| DIETA CUKRZYCOWA PIONKI | Składniki | KASZA MANNA NA MLEKU\* 350 mlCHLEB RAZOWY\* 60 gCHLEB PSZENNO ŻYTNI\* 40 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ\* 40 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA\* 5 gKALAFIOR GOTOWANY\* 50 g | CIASTO DROŻDŻOWE\*/ 40 g | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gFILET Z KURCZAKA GOTOWANY\*/ 60 gSURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ,KUK Z OLEJ\* 100 gSOS MAJERANKOWY\* 100 mlKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g | JOGURT NATURALNY 150 ml | CHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 60 gCHLEB RAZOWY\* 60 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP\* 50 gPOMIDOR 60 gSAŁATA MASŁOWA\* 5 gHERBATA B/CUKRU\* 250 ml | CHLEB RAZOWY \* 30 gSZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT\* 20 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 gSAŁATA MASŁOWA\* 5 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 810  |  Waga porcji [g]: 40  |  Waga porcji [g]: 1 060  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 500  |  Waga porcji [g]: 65  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-06 sobota | DIETA CUKRZYCOWA PIONKI | Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 624,9  Białko ogółem [g] 27,7  Tłuszcz [g] 19,4  Węglowodany ogółem [g] 91,5  Witamina C [mg] 45,1  WW [Por] 9,2  Błonnik pokarmowy [g] 5,2  Sód [mg] 585,7  suma cukrów prostych [g] 15,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,8  |  Energia [kcal] 116  Białko ogółem [g] 3,1  Tłuszcz [g] 3,2  Węglowodany ogółem [g] 19,1  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,9  Błonnik pokarmowy [g] 0,6  Sód [mg] 55,6  suma cukrów prostych [g] 3,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,4  |  Energia [kcal] 712,6  Białko ogółem [g] 31,8  Tłuszcz [g] 28,5  Węglowodany ogółem [g] 94,2  Witamina C [mg] 86,3  WW [Por] 9,4  Błonnik pokarmowy [g] 11,4  Sód [mg] 570,1  suma cukrów prostych [g] 7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,8  |  Energia [kcal] 90  Białko ogółem [g] 6,5  Tłuszcz [g] 3  Węglowodany ogółem [g] 9,3  Witamina C [mg] 1,5  WW [Por] 0,9  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 94,5  suma cukrów prostych [g] 8,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 421,5  Białko ogółem [g] 16,7  Tłuszcz [g] 20,4  Węglowodany ogółem [g] 67,4  Witamina C [mg] 14,5  WW [Por] 6,8  Błonnik pokarmowy [g] 4,3  Sód [mg] 525,9  suma cukrów prostych [g] 1,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,4  |  Energia [kcal] 168,3  Białko ogółem [g] 5,8  Tłuszcz [g] 9,8  Węglowodany ogółem [g] 17,1  Witamina C [mg] 0,7  WW [Por] 1,7  Błonnik pokarmowy [g] 1,1  Sód [mg] 306,6  suma cukrów prostych [g] 0,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,3  |  Energia [kcal] 2 133,3  Białko ogółem [g] 91,6  Tłuszcz [g] 84,3  Węglowodany ogółem [g] 298,6  Witamina C [mg] 148,1  WW [Por] 29,9  Błonnik pokarmowy [g] 22,6  Sód [mg] 2 138,4  suma cukrów prostych [g] 36,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,5  |  |
| DIETA NISKOTŁUSZCZOWA PIONKI | Składniki | KASZA MANNA NA MLEKU\* 350 mlBUŁKA PSZENNA KROJ\* 100 gMASŁO ŚNIADANIOWE 10 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ\* 40 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlWARZYWA GOT\* 50 gJABŁKO PIECZ/ 1 sztCIASTO DROŻDŻOWE\*/ 40 g |  | ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gFILET Z KURCZAKA GOTOWANY\*/ 60 gSZPINAK GOTOWANY\* 150 gSOS MAJERANKOWY\* 100 mlKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g |  | BUŁKA PSZENNA KROJ \* 120 gMASŁO ŚNIADANIOWE 10 gMARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI\* 60 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP\* 50 gHERBATA B/CUKRU\* 250 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 841  |  |  Waga porcji [g]: 1 110  |  |  Waga porcji [g]: 490  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 871,8  Białko ogółem [g] 32,5  Tłuszcz [g] 26,5  Węglowodany ogółem [g] 143,2  Witamina C [mg] 38,2  WW [Por] 14,4  Błonnik pokarmowy [g] 10,4  Sód [mg] 652  suma cukrów prostych [g] 28,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,3  |  |  Energia [kcal] 632,3  Białko ogółem [g] 32,7  Tłuszcz [g] 24,4  Węglowodany ogółem [g] 83,9  Witamina C [mg] 118,9  WW [Por] 8,4  Błonnik pokarmowy [g] 13,5  Sód [mg] 603,7  suma cukrów prostych [g] 7,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,4  |  |  Energia [kcal] 472,5  Białko ogółem [g] 18,4  Tłuszcz [g] 21,1  Węglowodany ogółem [g] 75,7  Witamina C [mg] 2,9  WW [Por] 7,7  Błonnik pokarmowy [g] 5,2  Sód [mg] 552,2  suma cukrów prostych [g] 4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,4  |  |  Energia [kcal] 1 976,6  Białko ogółem [g] 83,6  Tłuszcz [g] 72  Węglowodany ogółem [g] 302,8  Witamina C [mg] 160  WW [Por] 30,5  Błonnik pokarmowy [g] 29,1  Sód [mg] 1 807,9  suma cukrów prostych [g] 39,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,1  |  |
| DIETA WYSOKOBIAŁKOWA PIONKI | Składniki | KASZA MANNA NA MLEKU\* 350 mlCHLEB RAZOWY \* 40 gBUŁKA PSZENNA KROJ\* 60 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gDŻEM/ 50 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ\* 40 gSAŁATA MASŁOWA\* 5 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlKALAFIOR GOTOWANY\* 50 gCIASTO DROŻDŻOWE\*/ 40 g | JABŁKO PIECZONE Z SEREM/ 1 szt | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gFILET Z KURCZAKA GOTOWANY\*/ 60 gSURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ,KUK Z OLEJ\* 100 gKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 gSOS MAJERANKOWY\* 100 ml | JOGURT NATURALNY 150 ml | CHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 60 gCHLEB RAZOWY\* 60 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP\* 50 gPOMIDOR 60 gSCHAB GOT B/ SOLI\* 30 gSAŁATA MASŁOWA\* 5 gHERBATA B/CUKRU\* 250 ml |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-06 sobota | DIETA WYSOKOBIAŁKOWA PIONKI |  |  Waga porcji [g]: 900  |  Waga porcji [g]: 1  |  Waga porcji [g]: 1 060  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 530  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 851,2  Białko ogółem [g] 31,7  Tłuszcz [g] 24,6  Węglowodany ogółem [g] 131,9  Witamina C [mg] 46,5  WW [Por] 13,3  Błonnik pokarmowy [g] 5,3  Sód [mg] 623,1  suma cukrów prostych [g] 36,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,7  |  Energia [kcal] 93,4  Białko ogółem [g] 4,3  Tłuszcz [g] 1,7  Węglowodany ogółem [g] 28,1  Witamina C [mg] 20,7  WW [Por] 2,8  Błonnik pokarmowy [g] 4,5  Sód [mg] 4,5  suma cukrów prostych [g] 7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,7  |  Energia [kcal] 712,6  Białko ogółem [g] 31,8  Tłuszcz [g] 28,5  Węglowodany ogółem [g] 94,2  Witamina C [mg] 86,3  WW [Por] 9,4  Błonnik pokarmowy [g] 11,4  Sód [mg] 570,1  suma cukrów prostych [g] 7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,8  |  Energia [kcal] 90  Białko ogółem [g] 6,5  Tłuszcz [g] 3  Węglowodany ogółem [g] 9,3  Witamina C [mg] 1,5  WW [Por] 0,9  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 94,5  suma cukrów prostych [g] 8,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 525,9  Białko ogółem [g] 29,3  Tłuszcz [g] 26,4  Węglowodany ogółem [g] 67,4  Witamina C [mg] 14,5  WW [Por] 6,8  Błonnik pokarmowy [g] 4,3  Sód [mg] 551,1  suma cukrów prostych [g] 1,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,5  |  |  Energia [kcal] 2 273,1  Białko ogółem [g] 103,6  Tłuszcz [g] 84,2  Węglowodany ogółem [g] 330,9  Witamina C [mg] 169,5  WW [Por] 33,2  Błonnik pokarmowy [g] 25,5  Sód [mg] 1 843,3  suma cukrów prostych [g] 60,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,5  |  |
| DIETA BEZMLECZNA PIONKI | Składniki | KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ\* 350 mlBUŁKA PSZENNA KROJ\* 100 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ\* 40 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA\* 5 gKALAFIOR GOTOWANY\* 50 gCIASTO DROŻDŻOWE\*/ 40 g |  | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM B/ML\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gFILET Z KURCZAKA GOTOWANY\*/ 60 gSURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ,KUK Z OLEJ\* 100 gKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 gSOS MAJERANKOWY\* 100 ml |  | BUŁKA PSZENNA KROJ\* 120 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP\* 50 gMARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI\* 60 gHERBATA B/CUKRU\* 250 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 850  |  |  Waga porcji [g]: 1 060  |  |  Waga porcji [g]: 495  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 699,8  Białko ogółem [g] 23,2  Tłuszcz [g] 22,4  Węglowodany ogółem [g] 106,2  Witamina C [mg] 56,9  WW [Por] 10,7  Błonnik pokarmowy [g] 6,6  Sód [mg] 510,1  suma cukrów prostych [g] 6,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,1  |  |  Energia [kcal] 688,5  Białko ogółem [g] 31,2  Tłuszcz [g] 26,5  Węglowodany ogółem [g] 93,3  Witamina C [mg] 86,2  WW [Por] 9,3  Błonnik pokarmowy [g] 11,4  Sód [mg] 565,6  suma cukrów prostych [g] 6,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,5  |  |  Energia [kcal] 501,3  Białko ogółem [g] 18,5  Tłuszcz [g] 24,3  Węglowodany ogółem [g] 75,8  Witamina C [mg] 2,9  WW [Por] 7,7  Błonnik pokarmowy [g] 5,2  Sód [mg] 552,2  suma cukrów prostych [g] 4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,4  |  |  Energia [kcal] 1 889,6  Białko ogółem [g] 72,9  Tłuszcz [g] 73,2  Węglowodany ogółem [g] 275,3  Witamina C [mg] 146  WW [Por] 27,7  Błonnik pokarmowy [g] 23,2  Sód [mg] 1 627,9  suma cukrów prostych [g] 17  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-06 sobota | DIETA PAPA PIONKI | Składniki | KASZA MANNA NA MLEKU MIX\* 400 mlBUŁKA PSZENNA KROJ\* 50 gMASŁO 82% 10 gSAŁATA MASŁOWA\* 5 gTWAROŻEK\*/ 100 gWARZYWA GOTOWANE\* 60 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlCIASTO DROŻDŻOWE\*/ 40 g | KISIEL\* 150 ml | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM MIX\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gPULPET DROBIOWY GOT\*/ 95 gSZPINAK GOTOWANY\* 150 gKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 gSOS MAJERANKOWY\* 100 ml | JOGURT NATURALNY 150 ml | MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI\* 60 gBUŁKA PSZENNA KROJ\* 50 gMASŁO 82% 10 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP MIELONA\* 50 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 mlZUPA PAPA Z MIĘSEM\* 400 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 915  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 1 145  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 820  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 787,4  Białko ogółem [g] 40  Tłuszcz [g] 28,8  Węglowodany ogółem [g] 96,9  Witamina C [mg] 21,4  WW [Por] 9,8  Błonnik pokarmowy [g] 5,5  Sód [mg] 491,4  suma cukrów prostych [g] 25,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15  |  Energia [kcal] 26,9  Białko ogółem [g]  Tłuszcz [g]  Węglowodany ogółem [g] 6,8  Witamina C [mg] 1,2  WW [Por] 0,7  Błonnik pokarmowy [g] 0,3  Sód [mg] 0,2  suma cukrów prostych [g] 5,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 731,1  Białko ogółem [g] 33,6  Tłuszcz [g] 22,5  Węglowodany ogółem [g] 109,8  Witamina C [mg] 114,8  WW [Por] 11  Błonnik pokarmowy [g] 12,3  Sód [mg] 670,6  suma cukrów prostych [g] 6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,7  |  Energia [kcal] 90  Białko ogółem [g] 6,5  Tłuszcz [g] 3  Węglowodany ogółem [g] 9,3  Witamina C [mg] 1,5  WW [Por] 0,9  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 94,5  suma cukrów prostych [g] 8,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 494,2  Białko ogółem [g] 25,3  Tłuszcz [g] 27,6  Węglowodany ogółem [g] 62  Witamina C [mg] 21,6  WW [Por] 6,3  Błonnik pokarmowy [g] 7,6  Sód [mg] 345,8  suma cukrów prostych [g] 4,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,2  |  |  Energia [kcal] 2 129,6  Białko ogółem [g] 105,4  Tłuszcz [g] 81,9  Węglowodany ogółem [g] 284,8  Witamina C [mg] 160,5  WW [Por] 28,7  Błonnik pokarmowy [g] 25,7  Sód [mg] 1 602,5  suma cukrów prostych [g] 49,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7  |  |
| DIETA PRZETARTA PIONKI | Składniki | KASZA MANNA NA MLEKU PlYNNA\* 400 mlHERBATA B/CUKRU\* 250 mlCIASTO DROŻDŻOWE\*/ 40 g | BUDYŃ\* 150 ml | PŁYNNA OB/ 500 mlKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g | JOGURT NATURALNY 150 ml | PŁYNNA KOL/ 500 mlRYŻ Z JABŁKIEM\* 200 gHERBATA B/CUKRU\* 250 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 690  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 750  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 950  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 500,2  Białko ogółem [g] 26,7  Tłuszcz [g] 17,4  Węglowodany ogółem [g] 60,1  Witamina C [mg] 3,2  WW [Por] 6,1  Błonnik pokarmowy [g] 1,4  Sód [mg] 218,9  suma cukrów prostych [g] 19,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,8  |  Energia [kcal] 140  Białko ogółem [g] 5,1  Tłuszcz [g] 3  Węglowodany ogółem [g] 22,9  Witamina C [mg] 1,6  WW [Por] 2,3  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 68  suma cukrów prostych [g] 15,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 605,6  Białko ogółem [g] 19,4  Tłuszcz [g] 28,6  Węglowodany ogółem [g] 76,3  Witamina C [mg] 47,7  WW [Por] 7,6  Błonnik pokarmowy [g] 8,7  Sód [mg] 162,1  suma cukrów prostych [g] 8,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,8  |  Energia [kcal] 90  Białko ogółem [g] 6,5  Tłuszcz [g] 3  Węglowodany ogółem [g] 9,3  Witamina C [mg] 1,5  WW [Por] 0,9  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 94,5  suma cukrów prostych [g] 8,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 784,4  Białko ogółem [g] 23,8  Tłuszcz [g] 32,1  Węglowodany ogółem [g] 111,9  Witamina C [mg] 26,4  WW [Por] 11,2  Błonnik pokarmowy [g] 9,9  Sód [mg] 170,2  suma cukrów prostych [g] 9,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,7  |  |  Energia [kcal] 2 120,2  Białko ogółem [g] 81,5  Tłuszcz [g] 84,1  Węglowodany ogółem [g] 280,5  Witamina C [mg] 80,4  WW [Por] 28,1  Błonnik pokarmowy [g] 20  Sód [mg] 713,7  suma cukrów prostych [g] 61,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,9  |  |
| DIETA PRZETARTA BEZMLECZNA PIONKI | Składniki | PŁYNNA B/MLEKA ŚN/ 500 mlHERBATA B/CUKRU\* 250 mlCIASTO DROŻDŻOWE\*/ 40 g | SOK JABŁKOWY\* 200 ml | PŁYNNA OB/ 500 mlKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g | KISIEL\* 150 ml | PŁYNNA KOL/ 500 mlRYŻ Z JABŁKIEM\* 200 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 790  |  Waga porcji [g]: 200  |  Waga porcji [g]: 750  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 950  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-06 sobota | DIETA PRZETARTA BEZMLECZNA PIONKI | Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 716,1  Białko ogółem [g] 24,2  Tłuszcz [g] 32,2  Węglowodany ogółem [g] 89,5  Witamina C [mg] 25,4  WW [Por] 8,9  Błonnik pokarmowy [g] 8,4  Sód [mg] 225,5  suma cukrów prostych [g] 10,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,4  |  Energia [kcal] 88  Białko ogółem [g] 0,2  Tłuszcz [g] 0,2  Węglowodany ogółem [g] 20  Witamina C [mg] 4,6  WW [Por] 2  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 4  suma cukrów prostych [g] 3,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 605,6  Białko ogółem [g] 19,4  Tłuszcz [g] 28,6  Węglowodany ogółem [g] 76,3  Witamina C [mg] 47,7  WW [Por] 7,6  Błonnik pokarmowy [g] 8,7  Sód [mg] 162,1  suma cukrów prostych [g] 8,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,8  |  Energia [kcal] 26,9  Białko ogółem [g]  Tłuszcz [g]  Węglowodany ogółem [g] 6,8  Witamina C [mg] 1,2  WW [Por] 0,7  Błonnik pokarmowy [g] 0,3  Sód [mg] 0,2  suma cukrów prostych [g] 5,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 789,8  Białko ogółem [g] 23,9  Tłuszcz [g] 32,1  Węglowodany ogółem [g] 113,3  Witamina C [mg] 33,9  WW [Por] 11,3  Błonnik pokarmowy [g] 10,2  Sód [mg] 171  suma cukrów prostych [g] 9,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,7  |  |  Energia [kcal] 2 226,4  Białko ogółem [g] 67,7  Tłuszcz [g] 93,1  Węglowodany ogółem [g] 305,9  Witamina C [mg] 112,8  WW [Por] 30,5  Błonnik pokarmowy [g] 27,6  Sód [mg] 562,8  suma cukrów prostych [g] 38,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,9  |  |
| DIETA PODSTAWOWA ZOL PIONKI | Składniki | KASZA MANNA NA MLEKU\* 350 mlCHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 100 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ\* 40 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA\* 5 gKALAFIOR GOTOWANY\* 50 gCIASTO DROŻDŻOWE\*/ 40 g |  | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gFILET Z KURCZAKA PANIEROWANY\*/ 100 gSURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ,KUK Z OLEJ\* 100 gKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 gSOS MAJERANKOWY\* 100 ml |  | CHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 120 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP\* 50 gPOMIDOR 60 gSAŁATA MASŁOWA\* 5 gHERBATA B/CUKRU\* 250 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 850  |  |  Waga porcji [g]: 1 100  |  |  Waga porcji [g]: 500  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 759,5  Białko ogółem [g] 31,1  Tłuszcz [g] 22,3  Węglowodany ogółem [g] 109,5  Witamina C [mg] 45,1  WW [Por] 11  Błonnik pokarmowy [g] 5,3  Sód [mg] 641,3  suma cukrów prostych [g] 19,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,2  |  |  Energia [kcal] 975  Białko ogółem [g] 32,2  Tłuszcz [g] 48,1  Węglowodany ogółem [g] 117,2  Witamina C [mg] 86,1  WW [Por] 11,7  Błonnik pokarmowy [g] 12,8  Sód [mg] 1 060,9  suma cukrów prostych [g] 7,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10  |  |  Energia [kcal] 440,1  Białko ogółem [g] 17  Tłuszcz [g] 20,1  Węglowodany ogółem [g] 66,3  Witamina C [mg] 14,5  WW [Por] 6,7  Błonnik pokarmowy [g] 3,9  Sód [mg] 525,9  suma cukrów prostych [g] 1,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,4  |  |  Energia [kcal] 2 174,6  Białko ogółem [g] 80,3  Tłuszcz [g] 90,5  Węglowodany ogółem [g] 293  Witamina C [mg] 145,7  WW [Por] 29,4  Błonnik pokarmowy [g] 22  Sód [mg] 2 228,1  suma cukrów prostych [g] 27,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,6  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-06 sobota | DIETA LEKKOSTRAWNA ZOL PIONKI | Składniki | KASZA MANNA NA MLEKU\* 350 mlBUŁKA PSZENNA KROJ\* 100 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ\* 40 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA\* 5 gKALAFIOR GOTOWANY\* 50 gCIASTO DROŻDŻOWE\*/ 40 g |  | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gFILET Z KURCZAKA GOTOWANY MIEL\*/ 60 gSOS MAJERANKOWY\* 100 mlSURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ,KUK Z OLEJ\* 100 gKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g |  | BUŁKA PSZENNA KROJ\* 120 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gPOMIDOR 60 gSAŁATA MASŁOWA\* 5 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP\* 50 gHERBATA B/CUKRU\* 250 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 850  |  |  Waga porcji [g]: 1 060  |  |  Waga porcji [g]: 500  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 799,5  Białko ogółem [g] 32,1  Tłuszcz [g] 25,7  Węglowodany ogółem [g] 113,1  Witamina C [mg] 45,1  WW [Por] 11,4  Błonnik pokarmowy [g] 4,5  Sód [mg] 609,3  suma cukrów prostych [g] 20,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7  |  |  Energia [kcal] 679,6  Białko ogółem [g] 31  Tłuszcz [g] 25,2  Węglowodany ogółem [g] 94,2  Witamina C [mg] 86,3  WW [Por] 9,4  Błonnik pokarmowy [g] 11,4  Sód [mg] 600,1  suma cukrów prostych [g] 7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,6  |  |  Energia [kcal] 488,1  Białko ogółem [g] 18,2  Tłuszcz [g] 24,2  Węglowodany ogółem [g] 70,7  Witamina C [mg] 14,5  WW [Por] 7,2  Błonnik pokarmowy [g] 3  Sód [mg] 487,5  suma cukrów prostych [g] 2,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,4  |  |  Energia [kcal] 1 967,2  Białko ogółem [g] 81,3  Tłuszcz [g] 75,1  Węglowodany ogółem [g] 278  Witamina C [mg] 145,9  WW [Por] 28  Błonnik pokarmowy [g] 18,9  Sód [mg] 1 696,9  suma cukrów prostych [g] 29,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16  |  |
| DIETA CUKRZYCOWA ZOL PIONKI | Składniki | KASZA MANNA NA MLEKU\* 350 mlCHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 100 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ\* 40 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA\* 5 gKALAFIOR GOTOWANY\* 50 g | CIASTO DROŻDŻOWE\*/ 40 g | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gFILET Z KURCZAKA GOTOWANY MIEL\*/ 60 gSURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ,KUK Z OLEJ\* 100 gSOS MAJERANKOWY\* 100 mlKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g | JOGURT NATURALNY 150 ml | CHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 120 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP\* 50 gPOMIDOR 60 gSAŁATA MASŁOWA\* 5 gHERBATA B/CUKRU\* 250 ml | CHLEB RAZOWY \* 30 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 gSZYNKA TOSTOWA Z KURCZĄT\* 20 gSAŁATA MASŁOWA\* 5 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 810  |  Waga porcji [g]: 40  |  Waga porcji [g]: 1 060  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 500  |  Waga porcji [g]: 65  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-06 sobota | DIETA CUKRZYCOWA ZOL PIONKI | Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 643,5  Białko ogółem [g] 28  Tłuszcz [g] 19,1  Węglowodany ogółem [g] 90,4  Witamina C [mg] 45,1  WW [Por] 9,1  Błonnik pokarmowy [g] 4,7  Sód [mg] 585,7  suma cukrów prostych [g] 15,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,8  |  Energia [kcal] 116  Białko ogółem [g] 3,1  Tłuszcz [g] 3,2  Węglowodany ogółem [g] 19,1  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,9  Błonnik pokarmowy [g] 0,6  Sód [mg] 55,6  suma cukrów prostych [g] 3,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,4  |  Energia [kcal] 679,6  Białko ogółem [g] 31  Tłuszcz [g] 25,2  Węglowodany ogółem [g] 94,2  Witamina C [mg] 86,3  WW [Por] 9,4  Błonnik pokarmowy [g] 11,4  Sód [mg] 600,1  suma cukrów prostych [g] 7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,6  |  Energia [kcal] 90  Białko ogółem [g] 6,5  Tłuszcz [g] 3  Węglowodany ogółem [g] 9,3  Witamina C [mg] 1,5  WW [Por] 0,9  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 94,5  suma cukrów prostych [g] 8,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 440,1  Białko ogółem [g] 17  Tłuszcz [g] 20,1  Węglowodany ogółem [g] 66,3  Witamina C [mg] 14,5  WW [Por] 6,7  Błonnik pokarmowy [g] 3,9  Sód [mg] 525,9  suma cukrów prostych [g] 1,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,4  |  Energia [kcal] 168,3  Białko ogółem [g] 5,8  Tłuszcz [g] 9,8  Węglowodany ogółem [g] 17,1  Witamina C [mg] 0,7  WW [Por] 1,7  Błonnik pokarmowy [g] 1,1  Sód [mg] 306,6  suma cukrów prostych [g] 0,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,3  |  Energia [kcal] 2 137,5  Białko ogółem [g] 91,4  Tłuszcz [g] 80,4  Węglowodany ogółem [g] 296,4  Witamina C [mg] 148,1  WW [Por] 29,7  Błonnik pokarmowy [g] 21,7  Sód [mg] 2 168,4  suma cukrów prostych [g] 36,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,3  |  |
| DIETA WĄTROBOWA ZOL PIONKI | Składniki | KASZA MANNA NA MLEKU\* 350 mlBUŁKA PSZENNA KROJ\* 100 gMASŁO ŚNIADANIOWE 10 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ\* 40 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlWARZYWA GOT\* 50 gJABŁKO PIECZ/ 1 sztCIASTO DROŻDŻOWE\*/ 40 g |  | ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gFILET Z KURCZAKA GOTOWANY MIEL\*/ 60 gSZPINAK GOTOWANY\* 150 gSOS MAJERANKOWY\* 100 mlKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g |  | BUŁKA PSZENNA KROJ \* 120 gMASŁO ŚNIADANIOWE 10 gMARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI\* 60 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP\* 50 gHERBATA B/CUKRU\* 250 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 841  |  |  Waga porcji [g]: 1 110  |  |  Waga porcji [g]: 490  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 871,8  Białko ogółem [g] 32,5  Tłuszcz [g] 26,5  Węglowodany ogółem [g] 143,2  Witamina C [mg] 38,2  WW [Por] 14,4  Błonnik pokarmowy [g] 10,4  Sód [mg] 652  suma cukrów prostych [g] 28,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,3  |  |  Energia [kcal] 599,3  Białko ogółem [g] 31,9  Tłuszcz [g] 21,1  Węglowodany ogółem [g] 83,9  Witamina C [mg] 118,9  WW [Por] 8,4  Błonnik pokarmowy [g] 13,5  Sód [mg] 633,7  suma cukrów prostych [g] 7,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,3  |  |  Energia [kcal] 472,5  Białko ogółem [g] 18,4  Tłuszcz [g] 21,1  Węglowodany ogółem [g] 75,7  Witamina C [mg] 2,9  WW [Por] 7,7  Błonnik pokarmowy [g] 5,2  Sód [mg] 552,2  suma cukrów prostych [g] 4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,4  |  |  Energia [kcal] 1 943,6  Białko ogółem [g] 82,8  Tłuszcz [g] 68,7  Węglowodany ogółem [g] 302,8  Witamina C [mg] 160  WW [Por] 30,5  Błonnik pokarmowy [g] 29,1  Sód [mg] 1 837,9  suma cukrów prostych [g] 39,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-06 sobota | DIETA WYSOKOBIAŁKOWA ZOL PIONKI | Składniki | KASZA MANNA NA MLEKU\* 350 mlBUŁKA PSZENNA KROJ\* 100 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gDŻEM/ 50 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ\* 40 gSAŁATA MASŁOWA\* 5 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlKALAFIOR GOTOWANY\* 50 gCIASTO DROŻDŻOWE\*/ 40 g | JABŁKO PIECZONE Z SEREM/ 1 szt | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gFILET Z KURCZAKA GOTOWANY MIEL\*/ 60 gSURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ,KUK Z OLEJ\* 100 gKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 gSOS MAJERANKOWY\* 100 ml | JOGURT NATURALNY 150 ml | BUŁKA PSZENNA KROJ \* 120 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP\* 50 gPOMIDOR 60 gSCHAB GOT B/ SOLI\* 30 gSAŁATA MASŁOWA\* 5 gHERBATA B/CUKRU\* 250 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 900  |  Waga porcji [g]: 1  |  Waga porcji [g]: 1 060  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 530  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 879,6  Białko ogółem [g] 32,3  Tłuszcz [g] 25,8  Węglowodany ogółem [g] 132,6  Witamina C [mg] 46,5  WW [Por] 13,4  Błonnik pokarmowy [g] 4,7  Sód [mg] 610,3  suma cukrów prostych [g] 37,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7  |  Energia [kcal] 93,4  Białko ogółem [g] 4,3  Tłuszcz [g] 1,7  Węglowodany ogółem [g] 28,1  Witamina C [mg] 20,7  WW [Por] 2,8  Błonnik pokarmowy [g] 4,5  Sód [mg] 4,5  suma cukrów prostych [g] 7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,7  |  Energia [kcal] 679,6  Białko ogółem [g] 31  Tłuszcz [g] 25,2  Węglowodany ogółem [g] 94,2  Witamina C [mg] 86,3  WW [Por] 9,4  Błonnik pokarmowy [g] 11,4  Sód [mg] 600,1  suma cukrów prostych [g] 7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,6  |  Energia [kcal] 90  Białko ogółem [g] 6,5  Tłuszcz [g] 3  Węglowodany ogółem [g] 9,3  Witamina C [mg] 1,5  WW [Por] 0,9  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 94,5  suma cukrów prostych [g] 8,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 592,5  Białko ogółem [g] 30,8  Tłuszcz [g] 30,2  Węglowodany ogółem [g] 70,7  Witamina C [mg] 14,5  WW [Por] 7,2  Błonnik pokarmowy [g] 3  Sód [mg] 512,7  suma cukrów prostych [g] 2,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,5  |  |  Energia [kcal] 2 335,1  Białko ogółem [g] 104,9  Tłuszcz [g] 85,9  Węglowodany ogółem [g] 334,9  Witamina C [mg] 169,5  WW [Por] 33,7  Błonnik pokarmowy [g] 23,6  Sód [mg] 1 822,1  suma cukrów prostych [g] 61,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,6  |  |
| DIETA PRZETARTA ZOL PIONKI | Składniki | KASZA MANNA NA MLEKU PlYNNA\* 400 mlHERBATA B/CUKRU\* 250 mlCIASTO DROŻDŻOWE\*/ 40 g | BUDYŃ\* 150 ml | PŁYNNA OB/ 500 mlKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g | JOGURT NATURALNY 150 ml | PŁYNNA KOL/ 500 mlRYŻ Z JABŁKIEM\* 200 gHERBATA B/CUKRU\* 250 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 690  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 750  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 950  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 500,2  Białko ogółem [g] 26,7  Tłuszcz [g] 17,4  Węglowodany ogółem [g] 60,1  Witamina C [mg] 3,2  WW [Por] 6,1  Błonnik pokarmowy [g] 1,4  Sód [mg] 218,9  suma cukrów prostych [g] 19,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,8  |  Energia [kcal] 140  Białko ogółem [g] 5,1  Tłuszcz [g] 3  Węglowodany ogółem [g] 22,9  Witamina C [mg] 1,6  WW [Por] 2,3  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 68  suma cukrów prostych [g] 15,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 605,6  Białko ogółem [g] 19,4  Tłuszcz [g] 28,6  Węglowodany ogółem [g] 76,3  Witamina C [mg] 47,7  WW [Por] 7,6  Błonnik pokarmowy [g] 8,7  Sód [mg] 162,1  suma cukrów prostych [g] 8,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,8  |  Energia [kcal] 90  Białko ogółem [g] 6,5  Tłuszcz [g] 3  Węglowodany ogółem [g] 9,3  Witamina C [mg] 1,5  WW [Por] 0,9  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 94,5  suma cukrów prostych [g] 8,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 784,4  Białko ogółem [g] 23,8  Tłuszcz [g] 32,1  Węglowodany ogółem [g] 111,9  Witamina C [mg] 26,4  WW [Por] 11,2  Błonnik pokarmowy [g] 9,9  Sód [mg] 170,2  suma cukrów prostych [g] 9,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,7  |  |  Energia [kcal] 2 120,2  Białko ogółem [g] 81,5  Tłuszcz [g] 84,1  Węglowodany ogółem [g] 280,5  Witamina C [mg] 80,4  WW [Por] 28,1  Błonnik pokarmowy [g] 20  Sód [mg] 713,7  suma cukrów prostych [g] 61,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,9  |  |
| DIETA PRZETAETA B/ MLEKA ZOL PIONKI | Składniki | PŁYNNA B/MLEKA ŚN\* 500 mlHERBATA B/CUKRU\* 250 mlCIASTO DROŻDŻOWE\*/ 40 g | SOK JABŁKOWY\* 200 ml | PŁYNNA OB/ 500 mlKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g | KISIEL\* 150 ml | PŁYNNA KOL/ 500 mlRYŻ Z JABŁKIEM\* 200 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 790  |  Waga porcji [g]: 200  |  Waga porcji [g]: 750  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 950  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-06 sobota | DIETA PRZETAETA B/ MLEKA ZOL PIONKI | Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 716,1  Białko ogółem [g] 24,2  Tłuszcz [g] 32,2  Węglowodany ogółem [g] 89,5  Witamina C [mg] 25,4  WW [Por] 8,9  Błonnik pokarmowy [g] 8,4  Sód [mg] 225,5  suma cukrów prostych [g] 10,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,4  |  Energia [kcal] 88  Białko ogółem [g] 0,2  Tłuszcz [g] 0,2  Węglowodany ogółem [g] 20  Witamina C [mg] 4,6  WW [Por] 2  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 4  suma cukrów prostych [g] 3,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 605,6  Białko ogółem [g] 19,4  Tłuszcz [g] 28,6  Węglowodany ogółem [g] 76,3  Witamina C [mg] 47,7  WW [Por] 7,6  Błonnik pokarmowy [g] 8,7  Sód [mg] 162,1  suma cukrów prostych [g] 8,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,8  |  Energia [kcal] 26,9  Białko ogółem [g]  Tłuszcz [g]  Węglowodany ogółem [g] 6,8  Witamina C [mg] 1,2  WW [Por] 0,7  Błonnik pokarmowy [g] 0,3  Sód [mg] 0,2  suma cukrów prostych [g] 5,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 789,8  Białko ogółem [g] 23,9  Tłuszcz [g] 32,1  Węglowodany ogółem [g] 113,3  Witamina C [mg] 33,9  WW [Por] 11,3  Błonnik pokarmowy [g] 10,2  Sód [mg] 171  suma cukrów prostych [g] 9,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,7  |  |  Energia [kcal] 2 226,4  Białko ogółem [g] 67,7  Tłuszcz [g] 93,1  Węglowodany ogółem [g] 305,9  Witamina C [mg] 112,8  WW [Por] 30,5  Błonnik pokarmowy [g] 27,6  Sód [mg] 562,8  suma cukrów prostych [g] 38,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,9  |  |
| DIETA SONDA PIONKI | Składniki | SONDA MLECZNA\* 500 mlHERBATA B/CUKRU\* 250 mlBUDYŃ SONDA\* 150 mlCIASTO DROŻDŻOWE\*/ 40 g |  | JOGURT NATURALNY 150 mlSONDA OB\* 500 mlKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g |  | SONDA KOL\*/ 500 mlHERBATA B/CUKRU\* 250 mlKASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAŻ\* 200 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 940  |  |  Waga porcji [g]: 900  |  |  Waga porcji [g]: 950  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 846,5  Białko ogółem [g] 36,2  Tłuszcz [g] 38,4  Węglowodany ogółem [g] 96,9  Witamina C [mg] 14,8  WW [Por] 9,7  Błonnik pokarmowy [g] 3,9  Sód [mg] 221,6  suma cukrów prostych [g] 34,6  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6  |  |  Energia [kcal] 771,4  Białko ogółem [g] 32,7  Tłuszcz [g] 37,2  Węglowodany ogółem [g] 86,1  Witamina C [mg] 51,8  WW [Por] 8,5  Błonnik pokarmowy [g] 8,2  Sód [mg] 259,4  suma cukrów prostych [g] 20,1  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,8  |  |  Energia [kcal] 745  Białko ogółem [g] 27,4  Tłuszcz [g] 31,6  Węglowodany ogółem [g] 95,5  Witamina C [mg] 21,2  WW [Por] 9,5  Błonnik pokarmowy [g] 7,9  Sód [mg] 188,7  suma cukrów prostych [g] 10,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,1  |  |  Energia [kcal] 2 362,9  Białko ogółem [g] 96,3  Tłuszcz [g] 107,2  Węglowodany ogółem [g] 278,5  Witamina C [mg] 87,8  WW [Por] 27,7  Błonnik pokarmowy [g] 20  Sód [mg] 669,7  suma cukrów prostych [g] 64,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,5  |  |
| SONDA B/ ML PIONKI | Składniki | SONDA B/MLEKA ŚN\*/ 500 mlHERBATA B/CUKRU\* 250 mlCIASTO DROŻDŻOWE\*/ 40 g |  | SONDA B/MLEKA OB\* 500 mlKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g |  | SONDA B/ML KOL\* 500 mlHERBATA B/CUKRU\* 250 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 790  |  |  Waga porcji [g]: 750  |  |  Waga porcji [g]: 750  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 716,1  Białko ogółem [g] 24,2  Tłuszcz [g] 32,2  Węglowodany ogółem [g] 89,5  Witamina C [mg] 25,4  WW [Por] 8,9  Błonnik pokarmowy [g] 8,4  Sód [mg] 225,5  suma cukrów prostych [g] 10,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,4  |  |  Energia [kcal] 671,2  Białko ogółem [g] 25,5  Tłuszcz [g] 33,8  Węglowodany ogółem [g] 75,9  Witamina C [mg] 50,1  WW [Por] 7,5  Błonnik pokarmowy [g] 8,2  Sód [mg] 155,9  suma cukrów prostych [g] 10,7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,8  |  |  Energia [kcal] 657,9  Białko ogółem [g] 23,3  Tłuszcz [g] 31,8  Węglowodany ogółem [g] 81,8  Witamina C [mg] 36  WW [Por] 8,2  Błonnik pokarmowy [g] 9,9  Sód [mg] 154,9  suma cukrów prostych [g] 10,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,8  |  |  Energia [kcal] 2 045,2  Białko ogółem [g] 73  Tłuszcz [g] 97,8  Węglowodany ogółem [g] 247,2  Witamina C [mg] 111,5  WW [Por] 24,6  Błonnik pokarmowy [g] 26,5  Sód [mg] 536,3  suma cukrów prostych [g] 31,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-06 sobota | DIETA CUKRZYCOWA B/MLEKA PIONKI | Składniki | KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ\* 350 mlCHLEB RAZOWY\* 60 gCHLEB PSZENNO ŻYTNI\* 40 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ\* 40 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA\* 5 gKALAFIOR GOTOWANY\* 50 g | CIASTO DROŻDŻOWE\* 50 g | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gFILET Z KURCZAKA GOTOWANY\*/ 60 gSURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ,KUK Z OLEJ\* 100 gSOS MAJERANKOWY\* 100 mlKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g | JOGURT NATURALNY 150 ml | CHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 60 gCHLEB RAZOWY\* 60 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP\* 50 gPOMIDOR 60 gSAŁATA MASŁOWA\* 5 gHERBATA B/CUKRU\* 250 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 810  |  Waga porcji [g]: 50  |  Waga porcji [g]: 1 060  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 500  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 525,2  Białko ogółem [g] 18,8  Tłuszcz [g] 16,1  Węglowodany ogółem [g] 84,6  Witamina C [mg] 56,9  WW [Por] 8,5  Błonnik pokarmowy [g] 7,2  Sód [mg] 486,5  suma cukrów prostych [g] 2,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,9  |  Energia [kcal] 145  Białko ogółem [g] 3,9  Tłuszcz [g] 4  Węglowodany ogółem [g] 23,9  Witamina C [mg]  WW [Por] 2,4  Błonnik pokarmowy [g] 0,8  Sód [mg] 69,5  suma cukrów prostych [g] 4,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 712,6  Białko ogółem [g] 31,8  Tłuszcz [g] 28,5  Węglowodany ogółem [g] 94,2  Witamina C [mg] 86,3  WW [Por] 9,4  Błonnik pokarmowy [g] 11,4  Sód [mg] 570,1  suma cukrów prostych [g] 7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,8  |  Energia [kcal] 90  Białko ogółem [g] 6,5  Tłuszcz [g] 3  Węglowodany ogółem [g] 9,3  Witamina C [mg] 1,5  WW [Por] 0,9  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 94,5  suma cukrów prostych [g] 8,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 421,5  Białko ogółem [g] 16,7  Tłuszcz [g] 20,4  Węglowodany ogółem [g] 67,4  Witamina C [mg] 14,5  WW [Por] 6,8  Błonnik pokarmowy [g] 4,3  Sód [mg] 525,9  suma cukrów prostych [g] 1,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,4  |  |  Energia [kcal] 1 894,3  Białko ogółem [g] 77,7  Tłuszcz [g] 72  Węglowodany ogółem [g] 279,4  Witamina C [mg] 159,2  WW [Por] 28  Błonnik pokarmowy [g] 23,7  Sód [mg] 1 746,5  suma cukrów prostych [g] 23,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,7  |  |
| DIETA LEKKOSTRAWNA CH PIONKI | Składniki | KASZA MANNA NA MLEKU\* 350 mlCHLEB RAZOWY \* 40 gBUŁKA PSZENNA KROJ\* 60 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ\* 40 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA\* 5 gKALAFIOR GOTOWANY\* 50 gCIASTO DROŻDŻOWE\*/ 40 g |  | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gFILET Z KURCZAKA GOTOWANY\*/ 60 gSOS MAJERANKOWY\* 100 mlSURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ,KUK Z OLEJ\* 100 gKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g |  | BUŁKA PSZENNA KROJ\* 80 gCHLEB RAZOWY \* 40 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gPOMIDOR 60 gSAŁATA MASŁOWA\* 5 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP\* 50 gHERBATA B/CUKRU\* 250 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 850  |  |  Waga porcji [g]: 1 060  |  |  Waga porcji [g]: 500  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-06 sobota | DIETA LEKKOSTRAWNA CH PIONKI | Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 771,1  Białko ogółem [g] 31,5  Tłuszcz [g] 24,5  Węglowodany ogółem [g] 112,4  Witamina C [mg] 45,1  WW [Por] 11,3  Błonnik pokarmowy [g] 5,1  Sód [mg] 622,1  suma cukrów prostych [g] 19,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,7  |  |  Energia [kcal] 712,6  Białko ogółem [g] 31,8  Tłuszcz [g] 28,5  Węglowodany ogółem [g] 94,2  Witamina C [mg] 86,3  WW [Por] 9,4  Błonnik pokarmowy [g] 11,4  Sód [mg] 570,1  suma cukrów prostych [g] 7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,8  |  |  Energia [kcal] 459,7  Białko ogółem [g] 17,6  Tłuszcz [g] 23,1  Węglowodany ogółem [g] 69,9  Witamina C [mg] 14,5  WW [Por] 7,1  Błonnik pokarmowy [g] 3,6  Sód [mg] 500,3  suma cukrów prostych [g] 2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1  |  |  Energia [kcal] 1 943,4  Białko ogółem [g] 80,9  Tłuszcz [g] 76,1  Węglowodany ogółem [g] 276,5  Witamina C [mg] 145,9  WW [Por] 27,8  Błonnik pokarmowy [g] 20,1  Sód [mg] 1 692,5  suma cukrów prostych [g] 28,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,5  |  |
| DIETA CUKRZYCOWA CH PIONKI | Składniki | KASZA MANNA NA MLEKU\* 350 mlCHLEB RAZOWY\* 60 gCHLEB PSZENNO ŻYTNI\* 40 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ\* 40 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA\* 5 gKALAFIOR GOTOWANY\* 50 g | CIASTO DROŻDŻOWE\*/ 40 g | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gFILET Z KURCZAKA GOTOWANY\*/ 60 gSURÓWKA Z KAP PEK, MARCH,JABŁ,KUK Z OLEJ\* 100 gSOS MAJERANKOWY\* 100 mlKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g | JOGURT NATURALNY 150 ml | CHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 60 gCHLEB RAZOWY\* 60 gMASŁO ŚNIADANIOWE 15 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP\* 50 gPOMIDOR 60 gSAŁATA MASŁOWA\* 5 gHERBATA B/CUKRU\* 250 ml | KANAPKA Z CHLEBA RAZ ,M,SAŁ. Z SZYNKA Z INDYKA\* 1 Por |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 810  |  Waga porcji [g]: 40  |  Waga porcji [g]: 1 060  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 500  |  Waga porcji [g]: 1  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 624,9  Białko ogółem [g] 27,7  Tłuszcz [g] 19,4  Węglowodany ogółem [g] 91,5  Witamina C [mg] 45,1  WW [Por] 9,2  Błonnik pokarmowy [g] 5,2  Sód [mg] 585,7  suma cukrów prostych [g] 15,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,8  |  Energia [kcal] 116  Białko ogółem [g] 3,1  Tłuszcz [g] 3,2  Węglowodany ogółem [g] 19,1  Witamina C [mg]  WW [Por] 1,9  Błonnik pokarmowy [g] 0,6  Sód [mg] 55,6  suma cukrów prostych [g] 3,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,4  |  Energia [kcal] 712,6  Białko ogółem [g] 31,8  Tłuszcz [g] 28,5  Węglowodany ogółem [g] 94,2  Witamina C [mg] 86,3  WW [Por] 9,4  Błonnik pokarmowy [g] 11,4  Sód [mg] 570,1  suma cukrów prostych [g] 7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,8  |  Energia [kcal] 90  Białko ogółem [g] 6,5  Tłuszcz [g] 3  Węglowodany ogółem [g] 9,3  Witamina C [mg] 1,5  WW [Por] 0,9  Błonnik pokarmowy [g]  Sód [mg] 94,5  suma cukrów prostych [g] 8,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 421,5  Białko ogółem [g] 16,7  Tłuszcz [g] 20,4  Węglowodany ogółem [g] 67,4  Witamina C [mg] 14,5  WW [Por] 6,8  Błonnik pokarmowy [g] 4,3  Sód [mg] 525,9  suma cukrów prostych [g] 1,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,4  |  Energia [kcal] 131,2  Białko ogółem [g] 5,2  Tłuszcz [g] 5,4  Węglowodany ogółem [g] 18,6  Witamina C [mg] 2  WW [Por] 1,9  Błonnik pokarmowy [g] 1,2  Sód [mg] 131,3  suma cukrów prostych [g] 0,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,8  |  Energia [kcal] 2 096,2  Białko ogółem [g] 91  Tłuszcz [g] 79,9  Węglowodany ogółem [g] 300,1  Witamina C [mg] 149,4  WW [Por] 30,1  Błonnik pokarmowy [g] 22,7  Sód [mg] 1 963,1  suma cukrów prostych [g] 36,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19  |  |
| DIETA CUKRZYCA NTŁ PIONKI | Składniki | KASZA MANNA NA MLEKU\* 350 mlCHLEB RAZOWY\* 60 gCHLEB PSZENNO ŻYTNI\* 40 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ\* 50 gPOWIDŁA JABŁKOWE\* 50 gWARZYWA GOTOWANE\* 60 gSAŁATA MASŁOWA 10 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlJABŁKO PIECZONE\* 150 g | JABŁKO PIECZONE\* 150 g | ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gFILET Z KURCZAKA GOTOWANY\* 80 gSZPINAK GOTOWANY\* 150 gSOS MAJERANKOWY\* 100 mlKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g | POMARAŃCZA\* 150 g | CHLEB PSZENNO-ŻYTNI\* 60 gCHLEB RAZOWY\* 60 gMARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP\* 60 gJABŁKO PIECZONE\* 150 gHERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CUKRU\* 250 mlSAŁATA MASŁOWA 10 g |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-06 sobota | DIETA CUKRZYCA NTŁ PIONKI |  |  Waga porcji [g]: 1 030  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 1 130  |  Waga porcji [g]: 150  |  Waga porcji [g]: 600  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 766,7  Białko ogółem [g] 30,7  Tłuszcz [g] 23,1  Węglowodany ogółem [g] 137,3  Witamina C [mg] 53  WW [Por] 13,8  Błonnik pokarmowy [g] 14  Sód [mg] 638,6  suma cukrów prostych [g] 28,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,2  |  Energia [kcal] 69  Białko ogółem [g] 0,9  Tłuszcz [g] 0,9  Węglowodany ogółem [g] 27,2  Witamina C [mg] 20,7  WW [Por] 2,7  Błonnik pokarmowy [g] 4,5  Sód [mg] 4,5  suma cukrów prostych [g] 7  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,1  |  Energia [kcal] 663,9  Białko ogółem [g] 36,4  Tłuszcz [g] 26,2  Węglowodany ogółem [g] 83,9  Witamina C [mg] 118,9  WW [Por] 8,4  Błonnik pokarmowy [g] 13,5  Sód [mg] 615,9  suma cukrów prostych [g] 7,2  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,9  |  Energia [kcal] 66  Białko ogółem [g] 1,4  Tłuszcz [g] 0,3  Węglowodany ogółem [g] 17  Witamina C [mg] 73,5  WW [Por] 1,7  Błonnik pokarmowy [g] 2,9  Sód [mg] 4,5  suma cukrów prostych [g] 5,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]  |  Energia [kcal] 480,6  Białko ogółem [g] 18,6  Tłuszcz [g] 21,6  Węglowodany ogółem [g] 94  Witamina C [mg] 29,5  WW [Por] 9,4  Błonnik pokarmowy [g] 8,5  Sód [mg] 527,4  suma cukrów prostych [g] 8,3  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,3  |  |  Energia [kcal] 2 046,2  Białko ogółem [g] 88  Tłuszcz [g] 72,1  Węglowodany ogółem [g] 359,4  Witamina C [mg] 295,6  WW [Por] 36  Błonnik pokarmowy [g] 43,4  Sód [mg] 1 790,9  suma cukrów prostych [g] 56,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,5  |  |
| DIETA NISKOTŁUSZCZOWA B/ML PIONKI | Składniki | KASZA MANNA NA WYWARZE JARZ\* 350 mlBUŁKA PSZENNA KROJ\* 100 gMASŁO ŚNIADANIOWE 10 gSZYNKA WP MICHAŁOWEJ\* 40 gHERBATA B/CUKRU\* 250 mlWARZYWA GOT\* 50 gJABŁKO PIECZ/ 1 sztCIASTO DROŻDŻOWE\*/ 40 g |  | ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM B/MLEKA\* 400 mlZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM\* 150 gFILET Z KURCZAKA GOTOWANY\*/ 60 gSZPINAK GOTOWANY\* 150 gSOS MAJERANKOWY\* 100 mlKOMPOT Z TRUSKAWKI MROŻ, I JABŁKA B/C\* 250 g |  | BUŁKA PSZENNA KROJ \* 120 gMASŁO ŚNIADANIOWE 10 gMARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI\* 60 gPOLĘDWICA SOPOCKA WP\* 50 gHERBATA B/CUKRU\* 250 ml |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 841  |  |  Waga porcji [g]: 1 110  |  |  Waga porcji [g]: 490  |  |  |
| Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 772,1  Białko ogółem [g] 23,6  Tłuszcz [g] 23,2  Węglowodany ogółem [g] 136,3  Witamina C [mg] 50,1  WW [Por] 13,7  Błonnik pokarmowy [g] 12,4  Sód [mg] 552,8  suma cukrów prostych [g] 15  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,4  |  |  Energia [kcal] 599,6  Białko ogółem [g] 31,6  Tłuszcz [g] 22,3  Węglowodany ogółem [g] 80,3  Witamina C [mg] 113,1  WW [Por] 8  Błonnik pokarmowy [g] 12,2  Sód [mg] 577,5  suma cukrów prostych [g] 5,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,2  |  |  Energia [kcal] 472,5  Białko ogółem [g] 18,4  Tłuszcz [g] 21,1  Węglowodany ogółem [g] 75,7  Witamina C [mg] 2,9  WW [Por] 7,7  Błonnik pokarmowy [g] 5,2  Sód [mg] 552,2  suma cukrów prostych [g] 4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,4  |  |  Energia [kcal] 1 844,2  Białko ogółem [g] 73,6  Tłuszcz [g] 66,6  Węglowodany ogółem [g] 292,3  Witamina C [mg] 166,1  WW [Por] 29,4  Błonnik pokarmowy [g] 29,8  Sód [mg] 1 682,5  suma cukrów prostych [g] 24,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14  |  |
| DIETA PODSTAWA B/ML PIONKI | Składniki | KALAFIOR GOTOWANY\* 50 gCIASTO DROŻDŻOWE\*/ 40 g |  |  |
|  |  Waga porcji [g]: 90  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Śniadanie** | **2. śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Kolacja** | **Posiłek nocny** | **SUMA** |  |
| 2024-01-06 sobota | DIETA PODSTAWA B/ML PIONKI | Wartość odżywcza w porcji  |  Energia [kcal] 129,2  Białko ogółem [g] 4,5  Tłuszcz [g] 3,3  Węglowodany ogółem [g] 22,1  Witamina C [mg] 41,4  WW [Por] 2,2  Błonnik pokarmowy [g] 2  Sód [mg] 71,2  suma cukrów prostych [g] 3,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,4  |  |  Energia [kcal] 129,2  Białko ogółem [g] 4,5  Tłuszcz [g] 3,3  Węglowodany ogółem [g] 22,1  Witamina C [mg] 41,4  WW [Por] 2,2  Błonnik pokarmowy [g] 2  Sód [mg] 71,2  suma cukrów prostych [g] 3,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,4  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Wydruk z MAPI Jadłospis 2.22.8.17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | strona 34 z 34 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Jadlospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_kolumnach.fr3 |  |  |  |  |  | Wydrukował: dietetyk, Data i godzina wydruku: 2024-01-05 13:16:57 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Własność FUDEKOS.A.. Wszelkie prawa zastrzeżone |