

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-11 czwartek	PODSTAWOWA	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 50 g BUŁKA PSZENNNA 1 szt MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g DŻEM* 70 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml JABŁKO 150 g SZYŃKOWA DEBOWA DROBOWA* 50 g SAŁATA LODOWA* 10 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml KALAFIOR GOTOWANY* 150 g		CHLEB PSZENNO-ZYTN I* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYŃKA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g POMIDOR 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml PAPRYKARZ RYBNO/MINTYJ/-WARZYWNY* 80 g OGÓREK KISZONY* 70 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	Energia [kcal] 2 457,3 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 372,8 Witamina C [mg] 271,5 WW [Por] 37,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Sód [mg] 2 810,9 suma cukrów prostych [g] 77,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3
	LATWOSTRAWNA	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB GRAHAM* 40 g BUŁKA PSZENNNA 1 szt MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g DŻEM* 70 g JABŁKO 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SAŁATA LODOWA* 10 g SZYŃKOWA DEBOWA DROBOWA* 50 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE* 150 g		BUŁKA PSZENNNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SZYŃKA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g POMIDOR 70 g PAPRYKARZ RYBNO/MINTYJ/-WARZYWNY* 80 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	Energia [kcal] 2 423,2 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 364 Witamina C [mg] 193,6 WW [Por] 36,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Sód [mg] 2 202,3 suma cukrów prostych [g] 78,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6
	LATWOSTR. POŁOŻNICZA	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 20 g DŻEM* 70 g JABŁKO PIECZONE* 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SAŁATA LODOWA* 10 g SZYŃKOWA DEBOWA DROBOWA* 50 g BUŁKA PSZENNNA 1 szt MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g	KANAPKA Z BUŁKI, M. EX, POŁĘDWICY SOP* 1 Por	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml		BUŁKA PSZENNNA KROJ* 120 g MASŁO 82% 20 g SZYŃKA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g CUKINIA PIECZONA* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml PAPRYKARZ RYBNO/MINTYJ/-WARZYWNY* 80 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	Energia [kcal] 2 785,6 Białko ogółem [g] 122,5 Tłuszcz [g] 104,8 Węglowodany ogółem [g] 388,6 Witamina C [mg] 99,9 WW [Por] 39 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sód [mg] 2 387,2 suma cukrów prostych [g] 82,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-11 czwartek	Z ogr. łatw przysw. węgl.	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50 g JABŁKO 150 g SAŁATA LODOWA* 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 50 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 150 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ,M,SAJ, POLEDWICY SOP* 1 Por	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g OGÓREK KISZONY* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml PAPRYKARZ RYBNO/MINTYJ/-WARZYWNY * 80 g POMIDOR 70 g	CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 30 g SAŁATA MASŁOWA 15 g	Energia [kcal] 2 644,6 Białko ogółem [g] 128 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 384,9 Witamina C [mg] 193,1 WW [Por] 38,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Sód [mg] 3 051,5 suma cukrów prostych [g] 58,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6
	z ogr. łatw przysw. węgl. 1500	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 200 ml BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SAŁATA LODOWA* 10 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO 150 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g PASTA Z JAJKA I WĘDLINY* 50 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 150 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ,M,SAJ, POLEDWICY SOP* 1 Por	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g OGÓREK KISZONY* 70 g PAPRYKARZ RYBNO/MINTYJ/-WARZYWNY * 80 g POMIDOR 70 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	Energia [kcal] 2 147,7 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 305,7 Witamina C [mg] 183,3 WW [Por] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sód [mg] 2 548 suma cukrów prostych [g] 45,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5
	O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA 1 szt MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g DŻEM * 70 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml JABŁKO 150 g SAŁATA LODOWA* 10 g SZYMKOWA DĘBOWA DROBIOWA* 50 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 70 g PAPRYKARZ RYBNO/MINTYJ/-WARZYWNY * 80 g CIUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	Energia [kcal] 2 424 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 366,4 Witamina C [mg] 193,6 WW [Por] 36,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Sód [mg] 2 202,3 suma cukrów prostych [g] 78,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-11 czwartek	O KONT.ZAW.KW.TŁ B/M	PŁATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNNA 1 szt MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g DŻEM * 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO 150 g SZYŃKOWA DEBOWA DROBOWA* 50 g SAŁATA LODOWA* 10 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 150 g		CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SZYŃKA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g POMIDOR 70 g PAPRYKARZ RYBNO/MINTYJ/-WARZYWNY * 80 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 167 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 356,2 Witamina C [mg] 214 WW [Por] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 Sód [mg] 1 965,8 suma cukrów prostych [g] 67 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19
	LATW.Z OGR.TŁ.	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g DŻEM * 70 g JABŁKO PIECZONE* 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SAŁATA LODOWA* 10 g SZYŃKOWA DEBOWA DROBOWA* 50 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g		ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml		BUŁKA PSZENNNA KROJ * 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYŃKA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml PAPRYKARZ RYBNO-WARZYWNY/MINTAJ/ DIETA* 80 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	Energia [kcal] 2 390,9 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 362,5 Witamina C [mg] 90,5 WW [Por] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sód [mg] 2 184,8 suma cukrów prostych [g] 80,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4
	Z OGR.SUB.POB.W.S.ZOŁ.	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g DŻEM * 70 g JABŁKO PIECZONE* 150 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBOWY GOTOWANY* 110 g BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	BUŁKA PSZENNNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYŃKA WP GOT B/SOLI* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml PAPRYKARZ RYBNO/MINTYJ/-WARZYWNY * 80 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	Energia [kcal] 2 524,9 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 374,2 Witamina C [mg] 94,7 WW [Por] 37,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sód [mg] 2 155,7 suma cukrów prostych [g] 86,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-11 czwartek	BOGATOBIAŁKOWA	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNNA 1 szt CHLEB RAZOWY* 50 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g DŻEM* 70 g SAŁATA LODOWA* 10 g JABŁKO 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SZYMKOWA DEBOWA DROBOWA* 50 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 150 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ, M, SAŁ, POLEDWICY SOP* 1 Por	CHLEB PSZENNO-ZYTN I* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g POMIDOR 70 g PAPRYKARZ RYBNO/MINTYJ/-WARZYWNY * 80 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	Energia [kcal] 2 661,7 Białko ogółem [g] 128,6 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 395,8 Witamina C [mg] 197,1 WW [Por] 39,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Sód [mg] 2 497,5 suma cukrów prostych [g] 86,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7
	DZIECIĘCA 1-3	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 200 ml BUŁKA PSZENNNA KROJ * 30 g MASŁO 82% 5 g DŻEM* 70 g SAŁATA LODOWA* 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO 150 g SZYMKOWA DEBOWA DROBOWA* 50 g SAŁATA LODOWA* 10 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 150 g	BISZKOPTY* 20 g	BUŁKA PSZENNNA KROJ * 30 g MASŁO 82% 5 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 70 g PAPRYKARZ RYBNO/MINTYJ/-WARZYWNY * 80 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	Energia [kcal] 1 795,3 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 255,9 Witamina C [mg] 186,9 WW [Por] 25,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sód [mg] 1 388,9 suma cukrów prostych [g] 74,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9
	DZIECIĘCA 11-18	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNNA 1 szt MASŁO 82% 15 g DŻEM* 70 g SAŁATA LODOWA* 10 g JABŁKO 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SZYMKOWA DEBOWA DROBOWA* 50 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 150 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ, M, EX, SAŁ, POLEDWICY SOP* 1 Por	BUŁKA PSZENNNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MASŁO 82% 15 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 70 g PAPRYKARZ RYBNO/MINTYJ/-WARZYWNY * 80 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	Energia [kcal] 2 689,6 Białko ogółem [g] 129,1 Tłuszcz [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 392,6 Witamina C [mg] 197,1 WW [Por] 39,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Sód [mg] 2 425 suma cukrów prostych [g] 86,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-11 czwartek	PAPKOWATA	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g DŻEM* 70 g SAŁATA LODOWA* 10 g JABŁKO PIECZONE* 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN MIX* 400 ml ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GALANTYNA DROB MIEL GOT* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml BURACZKI OPRÓSZANE* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	CHRUPKI KUKURYDZIANE * 15 g	ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g SZYNKA Z INDYKA PRASOWANA MIELONA* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml PAPRYKARZ RYBNO/MINTYJ/-WARZYWNY * 80 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	Energia [kcal] 2 383,1 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 353 Witamina C [mg] 105,4 WW [Por] 35,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sód [mg] 1 925,8 suma cukrów prostych [g] 91,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4
	PLYNNA	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU PLYNNA* 400 ml JOGURT NATURALNY 150 ml KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml	KISIEL* 150 ml	PLYNNA OB* 500 ml SOK POMIDOROWY* 1 szt KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	BUDYŃ* 150 ml	PLYNNA KOL* 500 ml KASZA MANNA NA WODZIE Z JABŁKIEM PRAZ* 200 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt	Energia [kcal] 2 359,6 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 283,9 Witamina C [mg] 72,5 WW [Por] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Sód [mg] 1 008,5 suma cukrów prostych [g] 83 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53
	BOGATORESZTKOWA	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g BUŁKA GRAHAMKA* 1 szt MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g DŻEM* 70 g SAŁATA LODOWA* 10 g JABŁKO PIECZONE* 150 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml SZYŃKOWA DĘBOWA DROBOWA* 50 g	SURÓWKA Z KAP PEK, POMID,KUK Z OLEJEM* 130 g JOGURT NATURALNY 150 ml	ZUPA ZACIERKOWA Z ZIEMN* 400 ml KASZA JECZM PERŁOWA NA SYPKO* 200 g UDZIEC Z KURCZAKA PIECZONY* 100 g SOS WŁASNY* 100 ml SAŁATKA Z BURAKA I JABŁKA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE * 150 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY* 90 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SZYŃKA Z INDYKA PRASOWANA* 60 g SAŁATKA JARZYNOWA DIET* 100 g PAPRYKARZ RYBNO/MINTYJ/-WARZYWNY * 80 g		Energia [kcal] 2 746,3 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 450,9 Witamina C [mg] 231,5 WW [Por] 45,3 Błonnik pokarmowy [g] 48 Sód [mg] 2 441,5 suma cukrów prostych [g] 97,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24