

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-21 niedziela	PODSTAWOWA	<p>PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE)</p> <p>CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>CHLEB PSZENNO ZYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MASŁO 82% 15 g (MLE)</p> <p>SZYNKA DROB ANI 50 g</p> <p>DŻEM/ 50 g</p> <p>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml</p> <p>BROKUŁY GOTOWANE 60 g</p> <p>SAŁATA MASŁOWA 10 g</p> <p>OGÓREK śW 60 g</p>		<p>ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g</p> <p>UDKO PIECZONE* 180 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ)</p> <p>MARCHEW ZASMAŻANA* 150 g (GLU, MLE)</p> <p>KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml</p> <p>SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z JOG* 130 g</p>		<p>CHLEB PSZENNO-ZYTNI* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ)</p> <p>MASŁO 82% 15 g (MLE)</p> <p>POMIDOR 80 g</p> <p>HERBATA B/CIUKRU* 250 ml</p> <p>SAŁATA MASŁOWA 10 g</p> <p>POLEDWICA SOPOCKA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2)</p>	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	<p>Energia [kcal] 2 196,4</p> <p>Białko ogółem [g] 111,1</p> <p>Tłuszcz [g] 88,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 295,1</p> <p>Witamina C [mg] 131,9</p> <p>WW [Por] 29,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 29,6</p> <p>Sód [mg] 2 114,5</p> <p>suma cukrów prostych [g] 53,1</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8</p>
	LATWOSTRAWNA	<p>PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE)</p> <p>CHLEB GRAHAM* 40 g</p> <p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MASŁO 82% 15 g (MLE)</p> <p>SZYNKA DROB ANI 50 g</p> <p>BROKUŁY GOTOWANE 60 g</p> <p>SAŁATA MASŁOWA 10 g</p> <p>DŻEM/ 50 g</p> <p>HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml</p> <p>CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g</p>		<p>ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g</p> <p>UDKO GOTOWANE* 180 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ)</p> <p>MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE)</p> <p>KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml</p> <p>SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z JOG* 130 g</p>		<p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>CHLEB GRAHAM* 40 g</p> <p>MASŁO 82% 15 g (MLE)</p> <p>POLEDWICA SOPOCKA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2)</p> <p>POMIDOR 80 g</p> <p>SAŁATA MASŁOWA 10 g</p> <p>HERBATA B/CIUKRU* 250 ml</p>	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	<p>Energia [kcal] 2 263,8</p> <p>Białko ogółem [g] 114,6</p> <p>Tłuszcz [g] 93,3</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 295,1</p> <p>Witamina C [mg] 133,6</p> <p>WW [Por] 29,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 31,2</p> <p>Sód [mg] 2 030,4</p> <p>suma cukrów prostych [g] 54,1</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9</p>
	LATWOSTR. POŁOŻNICZA	<p>PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE)</p> <p>BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>MASŁO 82% 20 g (MLE)</p> <p>SZYNKA DROB ANI 50 g</p> <p>HERBATA B/CIUKRU* 250 ml</p> <p>DŻEM/ 50 g</p> <p>WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL)</p>	<p>KANAPKA Z BUŁKI Z M.EX I SZYNKĄ Z INDYKĄ * 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ)</p>	<p>ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL)</p> <p>ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g</p> <p>UDKO GOTOWANE* 180 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ)</p> <p>MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE)</p> <p>KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml</p>		<p>BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</p> <p>CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g</p> <p>MASŁO 82% 20 g (MLE)</p> <p>HERBATA B/CIUKRU* 250 ml</p> <p>POLEDWICA SOPOCKA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2)</p>	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	<p>Energia [kcal] 2 561,1</p> <p>Białko ogółem [g] 116</p> <p>Tłuszcz [g] 112,6</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 317</p> <p>Witamina C [mg] 47,8</p> <p>WW [Por] 31,9</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 24,8</p> <p>Sód [mg] 1 804,9</p> <p>suma cukrów prostych [g] 54,5</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-21 niedziela	Z ogr. łatw przysw. węgl.	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ŻYTN* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g SER BIAŁY KROJONY* 70 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml OGÓREK śW 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 180 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH.JABŁ, KUK Z JOG* 130 g	KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) POMIDOR 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPOČKA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2)	CHLEB RAZOWY * 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO 82% 5 g (MLE) SZYNKA TOSTOWA Z KURCZAT* 20 g (MLE, GOR) SAŁATA MASŁOWA 10 g	Energia [kcal] 2 337,4 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 316,5 Witamina C [mg] 131,5 WW [Por] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sód [mg] 2 373,3 suma cukrów prostych [g] 180,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29
	Z ogr. łatw przysw. węgl. 1500	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g POWIDŁA JABŁKOWE* 40 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml OGÓREK śW 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 200 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 180 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH.JABŁ, KUK Z JOG* 130 g	KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) POMIDOR 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPOČKA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2)	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 1 729,5 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 227,3 Witamina C [mg] 126,8 WW [Por] 22,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sód [mg] 1 581,4 suma cukrów prostych [g] 182,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-21 niedziela	z ogr. łatw. przysw. węgl. b/ml	CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) CHLEB PSZENNO ZYTNI* 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g POWIDŁA JABŁKOWE* 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml PŁATKI JĘCZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL) OGÓREK ŚW 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 180 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE) KOPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH. JABŁ. KUK Z OL 130 g	KIWI 150 g	CHLEB PSZENNO-ZYTN I* 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY* 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) POLEDWICA SOPÓCKA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) POMIDOR 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 093,1 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 304,6 Witamina C [mg] 165,1 WW [Por] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Sód [mg] 1 865,8 suma cukrów prostych [g] 182,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9
	O KONTR. ZAW. KIWAS. TL	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g DŻEM 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 180 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE) KOPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH. JABŁ. KUK Z JOG* 130 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) POMIDOR 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2)	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 265,4 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 300 Witamina C [mg] 133,6 WW [Por] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sód [mg] 2 030,4 suma cukrów prostych [g] 54,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-21 niedziela	O KONT.ZAW.KW.TŁ B/M	PLATKI JECZMIENNE NA WYWARZE JARZ* 350 ml (GLU, MLE, SEL) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g DZEM/ 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml		ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 180 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH.JABŁ. KUK Z OL 130 g		CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) POLEDWICA SOPÓCKA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) POMIDOR 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	SOK POMIDOROWY* 1 szt	Energia [kcal] 2 151,4 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 292,7 Witamina C [mg] 153,8 WW [Por] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sód [mg] 1 818,3 suma cukrów prostych [g] 44 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2
	ŁATWIZ OGR.TŁ.	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g (SEL) DZEM/ 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml		ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 180 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) POLEDWICA SOPÓCKA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 209,4 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 287,7 Witamina C [mg] 48,2 WW [Por] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Sód [mg] 1 604,1 suma cukrów prostych [g] 53,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7
	DZIECIĘCA 1-3	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 200 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g DZEM/ 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KISIEL Z TARTYM JABŁKIEM B/CIUKRU* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 200 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml	KIWI 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) POMIDOR 80 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2)	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 1 589,8 Białko ogółem [g] 70,4 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 220,5 Witamina C [mg] 95,7 WW [Por] 22,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sód [mg] 1 448,5 suma cukrów prostych [g] 196,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-21 niedziela	DZIECIĘCA 4-10	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g DŻEM/ 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml	KISIEL Z TARTYM JABŁKIEM B/CIUKRU* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 180 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z JOG* 130 g	KIWI 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 30 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) POMIDOR 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPOCKA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 187,9 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 288,9 Witamina C [mg] 137,6 WW [Por] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sód [mg] 1 783,8 suma cukrów prostych [g] 207 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3
	DZIECIĘCA 11-18	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU* 350 ml (GLU, MLE) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) SZYNKA DROB ANI 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g DŻEM/ 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KISIEL Z TARTYM JABŁKIEM B/CIUKRU* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g UDKO GOTOWANE* 180 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, SEZ) MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z JOG* 130 g	KIWI 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) CHLEB RAZOWY * 40 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEZ) MASŁO 82% 15 g (MLE) POMIDOR 80 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPOCKA WP* 70 g (MLE, GOR, SO2) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 350,1 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 322,5 Witamina C [mg] 137,6 WW [Por] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sód [mg] 2 031,4 suma cukrów prostych [g] 208 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9
	PAPKOWATA	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU MIX* 400 ml (GLU, MLE) BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) SZYNKA DROB ANI MIEL 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g DŻEM/ 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM MIX* 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) SOS WŁASNY 100 ml (GLU, MLE, SEL) MARCHEW OPRÓSZANA* 150 g (GLU, MLE) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml	JABŁKO PIECZONE* 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) MASŁO 82% 10 g (MLE) TWAROŻEK* 120 g (MLE) HERBATA B/CIUKRU* 250 ml ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml (GLU, MLE, SEL) CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 70 g	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 047,6 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 300,6 Witamina C [mg] 112,6 WW [Por] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sód [mg] 1 753,6 suma cukrów prostych [g] 64,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7

Jadłospisy w dniu 2024-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-21 niedziela	PŁYNNNA	PŁATKI JECZMIENNE NA MLEKU PŁYNNNA* 400 ml (GLU, JAJ, MLE) KEFIR NATURALNY 150 ml (MLE) HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CUKRU* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA PŁYNNNA* 150 ml (GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ)	PŁYNNNA OB* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml KISIEL* 150 ml	SEREK NATURALNY HOM* 1 szt (MLE)	PŁYNNNA KOL* 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) RYŻ Z JABŁKIEM* 200 g (MLE) HERBATA B/CUKRU* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2 263,7 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 99,7 Węglowodany ogółem [g] 260 Witamina C [mg] 58,8 WW [Por] 26 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sód [mg] 966,1 suma cukrów prostych [g] 55,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,5